

TELVA

¡ hoy cocino yo!

recetas extra-fáciles
para novatos gourmets
paso a paso con todas sus fotos

Y 20
CONSEJOS
DE

Y

YBARRA

FOTOMECÁNICA: NOVOCOMP, S.A. C/ Anracita, 7. Nave 12 - 28045 MADRID .Tel: 91 527 45 62. Fax. 91 539 24 01.
IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: PRINTER INDUSTRIA GRÁFICA, S.A. Ctra. N II - Km 600 - Cuatro Caminos s/n.
08620 SANT VICENÇ DELS HORTS. - BARCELONA. Tel: 93 631 01 95. Fax: 93 631 02 05.
REALIZA: DPTO. DE PRODUCCIÓN RECOLETOS. Avda. de San Luis, 25. 28033 - MADRID.

© EDICIONES CÓNICA S.A.

Todos los derechos reservados. Los contenidos de este libro no podrán ser reproducidos, distribuidos ni comunicados públicamente en forma alguna sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Depósito legal: D.L.B-12965-2008 - ISBN.978-84-86135-20-1 IMPRESO EN ESPAÑA - EDICIÓN MAYO 2008

© EDICIONES CÓNICA S.A. Madrid 2008. Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma, ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, ni modificada, alterada o almacenada sin la previa autorización por escrito de la sociedad editora.

Queda expresamente prohibida la reproducción de los contenidos de TELVA a través de recopilaciones de artículos periodísticos, conforme al Artículo 32.1 de la LEY 23/2006, texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual. Para autorizaciones teléfono: 91 443 63 33.

TELVA

¡hoy cocino yo!

recetas extra-fáciles
para novatos *gourmets*
paso a paso con todas sus fotos



Directora: Nieves Fontana Líbano

Redacción y Coordinación: Isabela Muñoz Ozores.

Directora de Arte: Carolina Carrascal.

Maquetación: Angelita Moreno.

Recetas: Escuela de Cocina TELVA y Nena Fernández de la Riva.

Fotos: Rosi Ugarte, Carola Beamonte y Alfonso Zubiaga.

Estilismo: María Silva y Marina Jardón.

Archivo y documentación: Maribel García Bueno

Ilustraciones: Ximena Maier

Hoy cocinas tú y no se admiten excusas.

Tienes entre manos **100 páginas**

para que los platos te salgan *bordados*,

y muchas sugerencias adicionales para facilitarte

la vida. Si quieres **recetas rápidas, sanas,**

ligeras, para comer con los

dedos, para recibir... No sabrás cuál elegir

entre nuestras propuestas, todas

con sus fotos y la mayoría explicadas **paso a paso.**

Organízate y disfrútalas con quien más quieras.

Es difícil encontrar un plan más delicioso.





rápido,
rápido

- Crema de fresones.
- Ajoblanco.
- *Ravioli* de jamón.
- Atún sobre guacamole.
- Sepia a la plancha.
- *Tartare* de atún.
- Escalopines rellenos.
- Solomillo con salsa de colmenillas.
- Tempura de frutas con *toffee*.
- Batido de chocolate y plátano.

con cangrejo

Ingredientes para 6 personas:

1 diente de ajo, 1/2 k de fresones, 1/2 k de tomates, 1 dl y 1/2 (1 taza de café) de aceite de oliva Virgen Extra, 1/2 dl (2 cucharadas) de vinagre de vino blanco, sal, 200 g de cangrejo de lata o palitos de cangrejo.

Modo de hacerlo:

1. Pelar el diente de ajo y cocerlo en agua unos minutos.

2. Lavar los fresones y los tomates, retirar el tallo y trocearlo. Mezclarlo con el ajo, el aceite, el vinagre y una pizca de sal.

3. Triturarlo en una máquina de cuchillas y colarlo. **Presentar** la crema fría con un poco de cangrejo encima.

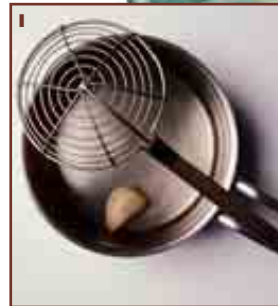
Versión rápida: Triturar los fresones con un poco de gazpacho comprado.

Nuestro truco: Mezclar el cangrejo con 100 g de harina y un huevo batido y freirlo formando pequeños buñuelos.

Conservación: 4 días en nevera y 4 meses en congelador.

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: Principiantes.



achos con huevas

Ingredientes para 6 personas:

2 dientes de ajo, 50 g de almendras crudas, 100 g de pistachos, 100 g de miga de pan, 0,20 dl (2 cucharadas) de vinagre de Jerez, 2 dl (2 tazas de café) de aceite de oliva, agua, 200 g de huevas de salmón.

Modo de hacerlo:

1. Triturar muy fino los dientes de ajo con las almendras crudas, los pistachos, la miga de pan y el vinagre. Añadir poco a poco el aceite y emulsionarlo bien.

2. Añadir agua hasta conseguir una crema no muy espesa. **Servirla** muy fría con las huevas de salmón.

Versión rápida: Utilizar ajoblanco preparado y tritarlo con los pistachos.

Nuestro truco: Acompañarlo con uvas peladas.

Conservación: 3 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: Principiantes.



con parmesano

Ingredientes para 6 personas:

400 g de ravioli de jamón, aceite de oliva, sal, agua, cebollino picado. Salsa de parmesano:
200 g de queso parmesano, 2 dl de nata, sal, pimienta negra.

Modo de hacerlo:

1. Cocer en abundante agua con sal los *ravioli* de jamón hasta que estén tiernos. Escurrirlos.
2. **Salsa de parmesano:** Rallar el queso. Calentar al fuego la nata y, cuando rompa a hervir, retirarla del fuego y añadir el queso. Salpimentarlo.
3. Cocer los *ravioli* un minuto en la salsa de parmesano. **Servirlo** espolvoreado de cebollino picado.

Versión rápida: Acompañar los *ravioli* con queso cremoso de terrina, mezclarlo directamente.

Conservación: Los *ravioli* con la salsa se pueden conservar en nevera 4 días y, al llevar nata, no admiten congelación.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo **YBARRA**

Para preparar cualquier tipo de pasta, y de una manera rápida, utiliza cualquiera de las salsas para pasta Ybarra: Boloñesa, Napolitana, Pesto y Carbonara.



guacamole

Ingredientes para 6 personas:

1 k de atún cortado en tacos, sal. **Guacamole:** 2 aguacates, 1 tomate, 1/2 cebolla, el zumo de 1 limón, 1/2 chile serrano o 1 guindilla picada, 2 cucharadas de cilantro, sal.

Modo de hacerlo:

1. Limpiar los tacos de atún de zonas negras y nervios. Salpimentarlo.
2. Dorar los tacos de atún en la parrilla por ambos lados; debe quedar hecho por dentro, pero jugoso.
3. Picar la cebolla y la guindilla y marinarlo en el jugo de limón. Pelar el tomate y rallarlo. Picar el cilantro. Aplastar los aguacates con un tenedor. Mezclar todos los ingredientes. Sazonar. **Servir** los tacos de atún sobre el guacamole.

Versión rápida: Servir el guacamole con tacos de atún en lata.

Nuestro truco: Para que el guacamole no se oxide, conservarlo con el hueso del aguacate en su interior.

Conservación: El guacamole, 2 días en nevera con el hueso.

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: Principiantes.



con patatas al perejil

Ingredientes para 6 personas:

6 sepias de ración, aceite de oliva, sal, limón.

Patatas al perejil: 1/2 k de patatas cocidas, aceite de oliva Virgen Extra, sal, perejil picado.

Modo de hacerlo:

1. Limpiar las sepias por dentro y por fuera.
2. Dorar las sepias a la plancha dejándolas bien marcadas por fuera y completamente hechas por dentro.
3. Lavar las patatas, saltearlas a fuego fuerte con un chorro de aceite de oliva Virgen, sal y perejil picado. **Servir** la sepia con un chorro de limón y acompañada de las patatas y el perejil.

Versión rápida: Ablandar la sepia congelándola durante 24 horas.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Si quieres ahorrar tiempo, sustituye las patatas por un tarro de Patatas al Natural Hacienda Ybarra acompañadas de la Salsa Ali Oli o la Mayonesa al Ajo Ybarra. Como guarnición puedes preparar en dos minutos el Pisto de Ybarra.



con wasabi

Ingredientes para 6 personas:

400 g de atún rojo, 2 limas, 1/2 cucharadita de sal ahumada. Mayonesa de wasabi: 1 huevo, 2 dl y 1/2 de aceite de girasol, 1 cucharadita de wasabi (mostaza japonesa) en polvo, sal. **Ensalada de manzana:** 3 manzanas Golden, 2 cucharadas de mostaza en grano, aceite de oliva Virgen Extra, sal.

Modo de hacerlo:

1. Cortar el atún en dados minúsculos. Sazonarlo con la ralladura de las limas y la sal ahumada.
2. **Mayonesa de wasabi:** Emulsionar en máquina el huevo y el aceite, sazonarlo con el wasabi (mostaza japonesa) y una pizca de sal. **Ensalada de manzana:** Pelar las manzanas y rallarlas. Sazonarlas con la mostaza, el aceite y una pizca de sal. **Servir** el tartare con la ensalada de manzana y la mayonesa de wasabi, decorado con una reducción de vinagre de Módena y azúcar.

Versión rápida: Comprar el atún en tacos.

Conservación: 1 día en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Sustituye la mayonesa de wasabi por Mayonesa a la Mostaza o al ajo de Ybarra. Añade a la manzana un tarro de Ensalada Mediterránea de Hacienda Ybarra



rellenos

Ingredientes para 6 personas:

12 escalopines de ternera, 12 lonchas de queso Cheddar, 12 espárragos verdes, sal, pimienta negra, aceite de oliva. **Chutney de mango y manzana verde:** 2 mangos, 2 manzanas verdes, 1/2 dl (3 cucharadas) de vinagre de Jerez, 50 g (3 cucharadas) de azúcar moreno, 2 palos de canela, 2 clavos, 1/2 cucharadita de jengibre, sal.

Modo de hacerlo:

1. Aplanar los escalopines, salpimentarlos. Cocer los espárragos 10 min. aprox. en agua con sal. Colocar sobre cada escalopín una loncha de queso y un espárrago verde, enrollarlo y atarlo.
2. Dorar los escalopines y hornearlos a 200 °C 10 minutos.
3. **Chutney:** Pelar los mangos y las manzanas y cortarlos en tacos. Cocerlos a fuego lento con el vinagre, el azúcar, la canela, los clavos, el jengibre y una pizca de sal 15 minutos. **Servirlo** todo junto.

Versión rápida: Sustituir el chutney por mermelada de cebolla comprada.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Utiliza como guarnición de este plato un bote de 3 Verduras Hacienda Ybarra previamente sofritas con un poco de ajo y cebolla en la sartén. Acompaña esta receta con Salsa Gaucha Ybarra, especial para carnes.



a

de colmenillas

Ingredientes para 6 personas:

6 medallones de solomillo de 150 a 200 g, 30 g de mantequilla, 100 g de colmenillas, 30 g de harina, 3 dl y 1/2 de leche, sal, pimienta negra, aceite de oliva Virgen Extra, 350 g de tomates pequeños.

Modo de hacerlo:

1. Sazonar los medallones con sal y pimienta negra. Dorarlos a fuego medio en un poco de aceite hasta que se doren por fuera y estén rosados por dentro (2 ó 3 min. por cada lado).

2. Rehogar en mantequilla las colmenillas limpias y con un poco de sal. Agregar la harina y cocerlo unos minutos. Rehogar los tomates con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que estén ligeramente dorados.

Servir los medallones acompañados de la salsa y los tomates.

Versión rápida: Acompañarlo con una crema de champiñón de sobre. Sustituir los tomates por patatas cocidas en conserva, doradas en sartén.

Nuestro truco: Preparar la carne confitada: Dorar el solomillo en una pieza a fuego fuerte y asarlo regado con aceite de oliva 50 °C durante 2 h.

Conservación: Tomar la carne recién hecha. La salsa puede congelarse.

Tiempo de preparación: 15 min.

Dificultad: Principiantes.



con toffee

Ingredientes para 6 personas:

2 manzanas, 2 peras, 2 huevos, 100 g (1 vaso de vino) de harina, 1 dl (1 taza de café) de agua, aceite de oliva. **Salsa de toffee:** 200 g de azúcar (2 tazas de café), 1 dl de nata, agua.

Modo de hacerlo:

1. Pelar las manzanas y las peras y trocearlas.
2. Mezclar el huevo con la harina y el agua. Pasar los trozos de fruta por la masa y dorarlos en abundante aceite caliente. Escurrir el exceso de aceite sobre papel de cocina.
3. **Salsa de toffee:** Calentar al fuego el azúcar con un poco de agua. Cuando se caramelize, dejarlo templar ligeramente y añadir a la nata. Volver a cocerlo a fuego lento hasta que se forme una salsa homogénea. **Servir** la tempura con la salsa.

Versión rápida: Utilizar una mezcla de tempura ya preparada que se encuentra en los supermercados.

Nuestro truco: Añadir a la salsa la ralladura de dos naranjas.

Conservación: 4 días en nevera. Puede congelarse hasta 4 meses. Para calentarlo, hornearlo a 200 °C unos minutos para que vuelva a quedar crujiente.

Tiempo de elaboración: 20 minutos.

Dificultad: Principiantes.



te y plátano

Ingredientes para 6 personas:

Batido de chocolate: 1/2 l de helado de chocolate, 1/2 l (2 vasos de agua) de leche. **Batido de plátano:** 3 plátanos maduros, 70 g (3 cucharadas colmadas) de azúcar, 1/2 l (2 vasos de agua) de leche, 100 g de chocolate negro.

Modo de hacerlo:

1. Triturar el helado de chocolate con la leche.
2. Triturar los plátanos con la leche y el azúcar.
3. Alternar en los vasos capas de batido de chocolate y plátano. **Para presentarlo:** Picar el chocolate con un cuchillo y espolvorear por encima los vasos de presentación.

Versión rápida: Utilizar helado de plátano en vez del batido.

Nuestro truco: Rematarlo con almendras caramelizadas.

Conservación: Consumo inmediato.

Tiempo de preparación: 10 min.

Dificultad: Principiantes.



Sopas

extra rápidas

1. Crema de tomate:

Tritura tomate frito, leche y nata hasta conseguir la consistencia adecuada.

2. Sopa de mejillones:

Bate mejillones de lata en escabeche, caldo de pescado y nata. Enríquelo con tropezones de gambas.

3. Cebollino:

Diluye copos de patata en caldo de ave y trítalo con un manojo de cebollino.



Tu tiempo es oro

* Utiliza el microondas

Puedes preparar en él flanes, verduras asadas (patatas, pimientos...), frutas asadas (manzanas, melocotones...), almíbar y caramelo, compotas, mermeladas, *chutneys*, cremas o sopas.

* Improvisa ensaladas con verduras de bote

Añade por ejemplo a las judías blancas, pimienta verde, tomate, atún...

* Ten siempre un sofrito de pimientos, tomates y cebollas

Utilízalo como fondo de congelador. Te servirá de base para arroces y guisos.

* Cambia los moldes grandes por individuales

Para hacer más rápido en el horno gratinados de verduras, *soufflé* de queso, estofados de ternera, pasta gratinada o arroz.

La despensa

de una ahorradora (de minutos) en la cocina

* **Guarda siempre en el congelador:**

Pan, perejil picado, caldo de ave y de carne, masas de hojaldre y brisa, tomate frito, cremas de verduras (te solucionarán cualquier primer plato), verduras troceadas ya cocidas, carne y pescado.

* **En la nevera conserva:** Vinagretas básicas realizadas con vinagre de Jerez, aceitunas negras, hierbas picadas o de vinagre de Módena.

* **No te olvides de los precocinados:** Arroz de cocción rápida, verduras y legumbres cocidas, tomate frito.

* **Las latas, siempre ahí:**

Básicas las de sardinas, bonito, berberechos, pimientos, guisantes, tomates al natural y maíz.

* **Y el socorrido queso rallado...**

En el congelador para que no se seque.





**muy
ligeros**



- Ensalada de zanahoria y col.
- Crema fría de pimientos y tomates.
- Ensalada de arroz con tomates frescos.
- Salmón con ensalada templada.
- Gambas con salsa agridulce.
- Fideos con gambas.
- Langostinos crujientes
con salsa de curry.
- Fiambre de pavo con cacahuètes.
- *Biscuit* de nueces.
- Peras con yogur.

de zanahoria y col

Ingredientes para 6 personas:

1/2 col, 2 zanahorias, 250 g de mayonesa,
2 limones, sal.

Modo de hacerlo:

Pelar las zanahorias y con ayuda de una mandolina (aparato para cortar) o un cuchillo afilado, cortarlas en juliana fina (bastones). Cortar la col también en juliana fina. Mezclarlo con la mayonesa. Añadir el zumo y la ralladura de limón y una pizca de sal y mezclarlo bien.

Servirla en cuencos o copas.

Versión rápida: Utilizar zanahoria rallada de bolsa.

Nuestro truco: Añadir rodajas finas de salchichas de Frankfurt doradas a la plancha.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 10 minutos.

Dificultad: Principiantes.

consejo **YBARRA**

Utiliza un tarro de Zanahoria Rallada Hacienda Ybarra, ahorrarás tiempo. Mezcla la zanahoria y la col con Ligeroliva de Ybarra, salsa baja en calorías con aceite de oliva, conseguirás dar un toque muy especial.



pimientos y tomates

Ingredientes para 4 personas:

300 g de tomates rojos, 500 g de pimientos rojos, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 l de caldo de verduras, 1 rama de tomillo, 1 chorrito de nata líquida, 2 planchas de lasaña fresca, aceite, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Escaldar los tomates (hervirlos 1 minuto) con una cruz cortada en la parte de arriba, pelarlos y cortarlos por la mitad; pelar la cebolla, picarla, cortar los pimientos, quitar las semillas y cortarlos en dados; pelar los ajos y chafarlos. En una cazuela, poner tres cucharaditas de aceite y saltear los pimientos, los tomates, los ajos y la cebolla, salpimentarlo y cocerlo 5 minutos. Verter el caldo y el tomillo y hervirlo 30 minutos. Retirar el tomillo y triturar la sopa hasta tener una crema fina. Añadir nata líquida revolviendo. Hervir la lasaña, secarla y cortarla en tiras, espolvorearlas con finas hierbas y freírlas.

Servir la crema acompañada de las tiras de lasaña.

Nuestro truco: Reducir la cantidad de caldo y utilizarla como salsa de una merluza cocida.

Conservación: 1 mes en el congelador.

Tiempo de elaboración: 1 h.

Dificultad: Principiantes.



con tomates frescos

Ingredientes para 6 personas:

250 g de arroz de grano largo, 200 g de tomates cherry, 200 g de rábanos, sal. **Aliño de mostaza:** 3 cucharadas de mostaza en grano, 1 dl de aceite de oliva Virgen Extra, sal, pimienta negra molida.

Modo de hacerlo:

Cocer el arroz en abundante agua con sal hasta que esté tierno (20 min. aprox.). Escurrirlo y refrescarlo con agua fría. Cortar los tomates y los rábanos en cuartos.

Aliño de mostaza: Mezclar con varillas la mostaza y el aceite hasta conseguir un aliño ligeramente emulsionado. Sazonar con sal y pimienta negra. Mezclar el arroz con el aliño y dejarlo macerar 2 horas. Añadir los tomates y rábanos. **Servirlo** en ensaladera.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo **YBARRA**

Prepara una vinagreta con mucho sabor. Bate un poco de Mayonesa a la Mostaza Ybarra con aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra y vinagre de manzana Ybarra.



ensalada templada

Ingredientes para 6 personas:

6 lomos limpios de salmón de 150-180 g, 250 g de lechugas variadas, 2 calabacines pequeños, 100 g de habitas en conserva, 20 rabanitos, aceite de oliva Virgen Extra, vinagre de Módena, una cucharadita de mostaza de Dijon, un chorrito de nata líquida, sal.

Modo de hacerlo:

Retirar las escamas y las espinas del salmón. Pintarlo con aceite y espolvorearlo con sal. Dorarlo a la plancha hasta que se dore por fuera y se haga por dentro. Limpiar las lechugas y aliñarlas con aceite, vinagre, una pizca de mostaza, nata líquida y sal previamente batidos. Cortar los calabacines en tiras finas y escaldarlas en agua hirviendo con sal durante 1 min. aprox., secarlas sobre papel absorbente.

Mezclar las lechugas con las tiras de calabacín, las habitas escurridas y los rabanitos cortados en rodajas.

Servir la ensalada con el salmón.

Versión rápida: Acompañar el salmón con una bolsa de ensalada variada.

Nuestro truco: Pintar el salmón con mostaza dulce antes de dorarlo.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: Principiantes.



agridulce

Ingredientes para 6 personas:

2 k de gambas, 2 dl (2 tazas de café) de caldo de ave, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 100 g de tomate frito, 1/2 dl (3 cucharadas) de vinagre de Módena, 1 cucharada de Maizena, 6 rodajas de piña en almíbar, aceite de oliva, sal. Arroz Basmati con frutos secos: 250 g de arroz Basmati, 20 g de piñones, 20 g de avellanas, 20 g de almendras, 20 g de pasas, 20 g de dátiles, 40 g de mantequilla, caldo de ave, sal.

Modo de hacerlo:

1. Pelar y picar la cebolla. Rehogarla en un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Agregar el ajo picado y rehogarlo. Agregar el tomate, el vinagre, el caldo, la Maizena diluida en agua fría y la piña troceada. Cocerlo 5 min. aprox. hasta que espese.
2. Añadir las colas de gambas a la salsa y darle un hervor hasta que estén cocidas.
3. **Arroz:** Cocer el arroz en el caldo y colarlo. Rehogar en la mantequilla los piñones, las avellanas y las almendras. Añadir el arroz, las pasas y los dátiles troceados y rehogarlo. **Servirlo** todo junto.

Versión rápida: Utilizar arroz precocido.

Nuestro truco: Servir la salsa con cerdo frito.

Conservación: 25 min.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: Principiantes.



Ingredientes para 6 personas:

500 g de fideos chinos de arroz,
1/2 kg de gambas, 1 pimiento verde,
hojas de hierbabuena, tiras de piel de lima,
aceite de oliva, salsa picante, sal.

Modo de hacerlo:

Calentar abundante agua con sal. Verterla en un cuenco con los fideos y mezclarlo bien. Dejar que se rehidraten unos minutos. Escurrir el exceso de agua. Pelar las gambas y dorar las colas al fuego. Cortar el pimiento verde en tiras gruesas y rehogarlo con un poco de aceite y una pizca de sal.

Mezclar los fideos con las gambas, las hojas de hierbabuena, las tiras de piel de lima y unas gotas de salsa picante.

Servirlo adornado con unas gambas en la superficie y tiras de lima.

Versión rápida: Utilizar gambas ya cocidas.

Nuestro truco: Añadir además un rehogo de otras verduras.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Dificultad: Principiantes.



Langostinos con salsa de curry

Ingredientes para 6 personas:

24 langostinos, 6 hojas de pasta brick, 1 huevo batido, aceite de oliva, sal. **Salsa de curry:** 2 cebollas, 2 manzanas, 2 mangos, 2 dl (2 tazas de café) de leche de coco, 1 cucharada de curry, aceite de oliva, sal. **Arroz salvaje:** 250 g de arroz salvaje, 30 g de mantequilla, agua, sal.

Modo de hacerlo:

1. Pelar los langostinos y sazonar con sal las colas. Cortar las hojas de brick en tiras de 2 cm de grosor. Pintarlas con huevo batido y envolver las colas de langostinos con las tiras. Darle otro baño de huevo por fuera. Freírlo en abundante aceite caliente.
2. **Salsa de curry:** Pelar y picar las cebollas. Dorarlas con un poco de aceite y sal. Añadir las manzanas y el mango pelados y picados y rehogarlos. Agregar el coco y el curry y cocerlo hasta que espese.
3. **Arroz:** Cocerlo en abundante agua con sal. Rehogarlo con la mantequilla.

Servir los langostinos con la salsa y el arroz salvaje.

Versión rápida: Emplear salsa comprada.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Sustituye el arroz salvaje por un tarro de Ensalada Mediterránea de Hacienda Ybarra pasada por una sartén con aceite de oliva Suave Ybarra y un chorro de Vinagre balsámico de Módena de Ybarra.



con cacahuetes

Ingredientes para 6 personas:

1 k de carne de pavo picada, 4 huevos,
1 dl y 1/2 de leche, 150 g de cacahuetes, sal, pimienta
negra. Compota de manzana: 1/2 k de manzanas,
50 g de azúcar, el zumo de 1 limón.

Modo de hacerlo:

Mezclar bien la carne, los huevos, la leche y los cacahuetes en trozos. Salpimentarlo. Rellenar un molde de cake engrasado con aceite y hornearlo a 160 °C 50 min. aprox. hasta que se cuaje. Dejarlo enfriar. Colocar peso encima y reservarlo en la nevera prensado unas horas. Cortarlo.

Compota de manzana: Pelar, descorazonar y trocear las manzanas. Rehogarlas despacio con el azúcar y el limón hasta obtener una compota espesa. **Acompañar** el fiambre con la compota.

Conservación: 3 días en nevera. Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 60 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Acompaña el plato con una guarnición a base de Brócoli o Coliflor al natural Hacienda Ybarra, pasadas por una sartén con un poco de Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra, Vinagre Reserva de Jerez Ybarra y una cucharada de Pesto Ybarra.



Ingredientes para 6 personas:

200 g de nueces, 3 huevos, 70 g (3 cucharadas colmadas) de azúcar, 200 g de nata montada.

Coulis de frambuesa: 250 g de frambuesas, 75 g (1/2 vaso de vino) de azúcar, el zumo de 1 limón.

Modo de hacerlo:

1. Triturar las nueces. Separar las yemas de las claras. Montar las claras, cuando estén blancas y espumosas añadir el azúcar y seguir batiendo hasta que se forme un merengue liso y brillante. Mezclar con movimientos envolventes el merengue con las yemas, las nueces trituradas y la nata montada.

2. Rellenar un molde de cake forrado con papel de aluminio. Congelarlo 6 horas.

3. Coulis de frambuesa: Calentar al fuego las frambuesas con el azúcar y el zumo de limón y cocerlo unos minutos. Colarlo. **Servir** el biscuit helado con el coulis de frambuesa.

Versión rápida: Hacer el coulis mezclando mermelada de frambuesa con un poco de agua.

Nuestro truco: Añadir chocolate troceado.

Conservación: 3 meses de congelador.

Tiempo de elaboración: 30 min. más tiempo de congelador.

Dificultad: Principiantes.



Ingredientes para 4 personas:

1 lata de 500 g de peras en almíbar
de 700-800 g, 1 yogur natural, azúcar
moreno.

Modo de hacerlo:

Batir el yogur con el azúcar y una cucharada
de nata montada. **Servir** las peras espolvoreadas
de azúcar moreno, con el yogur.

Nuestro truco: Acompañarlas con una
salsa de chocolate a la menta: Preparar
una infusión de 3 hojas de menta en agua
(1 vaso de vino), hervirlo 5 min., colarlo
y reducirlo al fuego un poco más de tiempo.
Derretir el chocolate y añadirle el agua
de menta y una bolita de mantequilla.
Espolvorear las peras de almendra
tostada picada.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 5 min.

Dificultad: Principiantes.





Aligera tus súper platos

- **¿Adicta a la pizza?** Bien, opta por una con tomate fresco y basilico, en vez de ¡a los 4 quesos!
- **Tus espaguetis serán menos engordantes si** cambias la salsa carbonara o de queso por una compañía de... gulas al ajillo.
- **Toma patatas** pero cocínalas cocidas o al vapor en vez de en puré o fritas.
- **En tus ensaladas evita** el aguacate, los picatostes, las salsas con nueces o frutos secos, el bacon y... sírvela como un plato, no como acompañante.
- **Si eres chocolateadicta** apuesta por el negro o con leche, antes que el blanco.

Técnicas *light*

a la sal

Practícalo con el salmón. Mezcla 2 k de sal gorda con un salmón de 2 k. Pon una cama de sal, cúbrelo con el pescado y con el resto de la sal. Hornéalo 40 min. a 200 °C. Acompáñalo de verduras a la parrilla.

al wok

Salpimenta 1 pollo deshuesado y troceado y dóralo en el wok con un poco de aceite. Retíralo. Corta 1 manojo de cebolletas y 1 pimiento rojo en juliana y rehógalas en el wok. Mezcla el pollo, la verdura y 1 vaso (de agua) de caldo de ave y un vaso (de agua) de salsa de soja en el wok y cuécelo 20 min.

Verduras y...

Acedera 100 g	22
Aceitunas negras 1 mediana	5
Acelgas, hervidas 1/2 taza	18
Achicoria 1/2 taza picada	21
Aguacate 1 mediano	306
Alcachofa, hervida 1 mediana	150 24
Apio 1 tallo	6

Batata 1 pieza	117
Berenjena 1/2 taza	13
Berros 1/2 taza picados	2
Berza 100 g	30
Borrajás 100g	21
Brécol 1/2 taza	22
Calabacín 1/2 taza en cubitos	11

Calabaza 1/2 taza en puré	21
Canónigos 100 g	10
Cardo 100 g	20
Cebolla 1/2 taza picada	16
Cebolleta 1/2 taza picada	16
Champiñones 1/2 taza	21
Col 1/2 taza picada	21

Lombarda 100 g	19
Coles de Bruselas 1/2 taza	30
Coliflor 1/2 taza	13
Endivia 1/2 taza picada	4
Escarola 100 g	7
Espárragos blancos 100 g	12
Espinacas 1/2 taza	21
Grelós 100 g	27

Habas 100 g	72
Hinojo en bulbo 1 taza	27
Judías verdes 100 g	31
Lechuga 1 hoja	2
Maíz, granos 100 g	66
Nabo 100 g	8
Níscalo 100 g	11
Pepinillos en vinagre 100 g	117

Albaricoques 3 medianos	51
Arándanos rojos 1 taza	47
Cerezas 10 cerezas	34
Chirimoya 100 g	61
Ciruela claudia 100 g	57
Ciruelas pasas 10 ciruelas	201
Dátiles, deshidratados 10 dátiles	228
Frambuesas 1 taza	60

Fresas 1 taza	45
Grosellas verdes 1 taza	66
Higos 1 mediano	37
Kiwi 1 mediano	46
Limón 1 mediano	17
Mandarina 100 g	45
Mango 1 mediano	135
Manzana con piel 1 mediana	81

...frutas

Melocotón 100 g	41
Melón 1 taza en bolitas	57
Membrillo 1 mediano	52
Moras 1 taza	60
Plátanos 1 mediano	105
Pomelo 100 g	39,2
Naranja 1 naranja	60

Nectarina 1 mediana	67
Nísperos 6 medianos	47
Pera 1 mediana	98
Piña 1 taza en trozos	76
Sandía 1 taza	51
Uva pasa 2/3 taza	300
Uvas 1 taza	58

Pepino 1/2 taza en rodajas	7
Pimiento rojo 100 g	27
Puerro 100 g	21
Remolacha 1/2 taza	14
Repollo 100 g	23
Tomates 1 tomate	26
Tomates secados al sol 1 taza	139
Zanahorias 1 mediana	31

Fuente: *Nutrición para vivir*.
Ed. Pearson Alhambra.

con los dedos



- *Vichyssoise* de espárragos verdes.
- Salpicón de mejillones.
- Brochetas con salsa andaluza.
- Tostas de manzana con queso.
- Tostas de revuelto de ajetes y tomates cherry.
- *Quiche* de pasas, piñones y queso azul.
- Magdalenas de tomate sobre hoja de banana.
- Bienmesabe con mayonesa de pimentón.
- Chupito de tarta de queso con *coulis* de tomate.
- Chupitos de manzana al vino.

espárragos verdes

Ingredientes para 6 personas:

1/2 k de espárragos verdes, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 puerro, 2 hojas de lechuga, 1l de agua mineral con gas, 1/2 cucharadita de azúcar, 8 cigalas, 1 cucharada de Oloroso seco, 75 g de virutas de jamón, aceite, menta, sal y pimienta.

Modo de hacerlo:

Sofreír en aceite el puerro y la lechuga cortada en juliana. Añadir la parte tierna de los espárragos cortados, el azúcar y dos ramitas de menta. A los 3 min. aprox. agregar agua y cocerlo despacio hasta que los espárragos estén tiernos. Triturarlo y pasarlo por el chino. Freír las colas de las cigalas con un poco de aceite. Añadir Oloroso y reducirlo. En sartén aparte, freír el jamón.

Servir la vichyssoise con las cigalas y el jamón.

Nuestro truco: Sofreír las cabezas de las cigalas y dejarlas reposar. Colar el aceite y adornar con él la sopa en el momento de servir.

Conservación: La crema admite congelación.

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: Principiantes.



de mejillones

Ingredientes para 4 personas:

1 lata de mejillones en escabeche, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1 tomate pelado, 5 palitos de cangrejo. **Vinagreta:** 6 cucharadas de aceite de oliva Virgen Extra, 2 cucharadas de vinagre de Jerez, sal, 1/2 cebolleta picada y 1 huevo cocido. Hojas de endivia para servir.

Modo de hacerlo:

Elaboración básica: Picar todos los ingredientes. Aparte, batir los ingredientes de la vinagreta y servirlo sobre hojas de endivia. Sustituir la vinagreta por mayonesa al aceite de oliva Ybarra.

Otros trucos:

1. Sustituir la vinagreta por *mayonesa al aceite de oliva Ybarra*.
2. Mezclar **langostinos cocidos** en trozos y más huevo cocido.
3. Añadirle **berberechos** y acidular la vinagreta con limón (en vez de vinagre) y 1/2 cucharadita de mostaza de Dijon.

Nuestro truco: Servirlo en **tartaletas** o como si fuera **cóctel de mariscos** con salsa rosa.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Dificultad: Principiantes.



salsa andaluza

Ingredientes para 6 personas:

250 g de brócoli. 250 g de coliflor, 2 zanahorias. **Salsa andaluza:** 100 g de mayonesa, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 70 g de tomate frito, perejil picado.

Modo de hacerlo:

2. Separar el brócoli y la coliflor en flores. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Blanquear (hervir unos minutos, 3 aprox.) en agua hirviendo con sal las verduras por separado. Secarlas sobre papel absorbente.

3. Montar las brochetas insertando las verduras de forma alternativa.

Salsa andaluza. Pelar y picar los pimientos. Mezclar la mayonesa, el tomate frito, los pimientos y el perejil picado. **Servir** las brochetas con la salsa en un cuenco para mojar las verduras.

Versión rápida: Utilizar una salsa tártara o de queso azul comprada.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Si quieres ahorrar tiempo, utiliza un bote de Brócoli y un bote de Coliflor, de Hacienda Ybarra. Sustituye la salsa andaluza por cualquiera de las opciones de mayonesas Ybarra: Mayonesa 100% Oliva, Ligeroliva, Mayonesa a la mostaza o al ajo, Gaucha, Roquefort, Pimienta Verde, Tártara y Ali Oli.



con queso

Ingredientes para 4 personas:

3 manzanas Reineta pequeñas,
50 g de mantequilla, 50 g de queso azul,
50 g de queso de Burgos, 4 rebanadas
de pan y 1 limón.

Modo de hacerlo:

Pelar y descorazonar las manzanas, cortarlas en dados pequeños, y rociarlas con un poco de zumo de limón. Rehogarlo en mantequilla hasta que se doren. Desmigar el queso azul en un cuenco con el queso de Burgos y mezclarlo con un tenedor. Tostar el pan por una cara.

Colocar los dados de manzana sobre la cara no tostada y cubrirlo con la mezcla de queso. Gratinarlo 4 ó 5 min.

Nuestro truco: Cambiar la manzana por albaricoques de lata cocidos.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: Principiantes.



o de ajetes y tomates cherry

Ingredientes para 6 personas:

2 manojos de ajetes, 20 g de mantequilla, 6 huevos,
20 tomates cherry, 200 g de queso manchego tierno,
6 rebanadas de pan de molde, sal, pimienta negra.

Modo de hacerlo:

1. Picar los ajetes, rehogarlos con la mantequilla y una pizca de sal a fuego lento durante unos minutos.
2. Cortar los tomates en dos a lo largo. Trocear el queso manchego retirando la corteza.
3. Añadir el rehogo de los ajetes, los huevos batidos, los tomates y el queso. Cocerlo a fuego lento tratando de que el revuelto quede cremoso. Salpimentarlo y añadirle una pizca de nuez moscada. **Para servirlo:** Tostar el pan y servirlo cubierto del revuelto.

Versión rápida: Hacer el rehogo de ajetes en el microondas con la mantequilla y una pizca de sal 3 min. a potencia máxima.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 10 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Sustituye los ajetes por un tarro de Brotes de Soja al natural o un tarro de Brotes de Ajos Verdes tiernos Hacienda Ybarra, ahorrarás tiempo. Si no tienes tomates Cherry, añade al huevo un tarro de Pisto o de Tomate Frito Ybarra, triunfarás.



piñones y queso azul

Ingredientes para 6 personas:

1 lámina de masa brisa, 200 g de cecina, 100 g de piñones, 100 g de pasas, 100 g de queso azul, 2 dl de nata líquida, 2 huevos, pimienta negra, sal.

Modo de hacerlo:

Forrar un molde de *quiche* con la lámina de masa brisa. Cubrirla con un poco de papel de aluminio y poner peso encima (legumbres secas). Hornearlo a 200 °C 15 min. aprox., hasta que la masa esté dorada. Cortar la cecina en tiras. Dorar los piñones en una sartén. Mezclar la cecina, los piñones, las pasas, el queso troceado, la nata, los huevos batidos, la pimienta negra y una pizca de sal. Retirar el papel de aluminio de la masa brisa y rellenarlo con la mezcla. Hornearlo a 200 °C 20 min. más.

Servirla caliente o templada.

Versión rápida: Utilizar bases de *quiche* ya horneadas o utilizar tartaletas.

Conservación: Admite congelación, 2 días de nevera.

Tiempo de preparación: 40 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Si quieres hacer una *quiche* diferente, añade a estos ingredientes un tarro de Espinacas al Natural Hacienda Ybarra.



de tomate

Ingredientes para 6 personas:

2 tomates pequeños o 1 grande, 2 huevos,
100 g de azúcar, 1 dl de aceite de girasol,
110 g de harina, 1/2 sobre de levadura
Royal, sal.

Modo de hacerlo:

Triturar los tomates pelados, sin pepitas.
Incorporar los huevos y el azúcar. Batirlo.
Añadir el aceite. Volverlo a batir. Añadir la
harina tamizada, la levadura y la sal. Mezclarlo.
Dejar reposar la masa 30 minutos en la nevera.

Montaje: Verter la masa en moldes de
magdalenas. Hornearlas a 200 °C 15 minutos.

Presentación: Decorarlas con *chips* y polvo
de tomate. **Chips de tomate:** Secar las pieles
de los tomates en el horno. **Polvo de tomate:**
Triturar algunas *chips* una vez secas.

Presentarlo en cestas de hoja de banana.

Nuestro truco: Presentarlos en envases
de papel.

Conservación: 2 días en lata hermética.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: Principiantes.



mayonesa

de pimentón

Ingredientes para 6 personas:

1 k de cazón cortado en dados, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimentón dulce, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de comino, 2 dl de vinagre de vino blanco, harina, aceite de oliva, sal.

Mayonesa de pimentón: 1 huevo, 180 ml de aceite, 1 cucharadita de pimentón, sal.

Modo de hacerlo:

Majar (mezclar) en un mortero los dientes de ajo pelados, añadir el pimentón, el orégano, el comino, el vinagre y una pizca de sal, mezclarlo bien. Macerar el cazón troceado con el majado durante 2 horas. Escurrir el cazón y enharinarlo ligeramente. Insertarlo en brochetas y freírlo en abundante aceite caliente hasta que se dore. **Mayonesa:** Poner en el fondo de un vaso largo y estrecho un huevo y cubrirlo con el aceite de oliva, batirlo con batidora eléctrica e incorporar poco a poco el aceite hasta que se emulsione. Sazonarlo con el pimentón y la sal. **Servir** el pescado en brochetas sobre lechuga con la mayonesa en salsera aparte.

Nuestro truco: Utilizar bandejas de cazón ya aderezadas. Acompañarla con una ensalada de tomate y rúcula.

Conservación: Tomarlo recién hecho. Puede congelarse sin freír.

Tiempo de elaboración: 15 min (más 2 horas de macerado del pescado).

Tiempo de cocción: 10 min de fritura.

Dificultad: Principiantes.



de queso

Ingredientes para 6 personas:

2 dl de nata, 65 g de azúcar, 100 g de crema de queso fresco, 1 dl de leche, 1 sobre de cuajada. **Coulis de tomate:** 4 tomates rojos, 4 cucharadas de azúcar moreno, 30 g de mantequilla, 1 hoja de gelatina, sal. **Coulis de mora:** 1/2 k de moras, azúcar, 2 hojas de gelatina.

Modo de hacerlo:

Calentar la nata, el azúcar y la crema de queso hasta obtener una crema homogénea. Aparte, mezclar la leche y la cuajada e incorporarlo a la mezcla anterior. Cocerlo un minuto sin que hierva. Colocarlo en los *chupitos*. Enfriarlo en la nevera.

Coulis de tomate: Cocer los tomates, la mantequilla el azúcar y la sal, hasta que se evapore el agua. Colarlo. Añadir la gelatina.

Montaje: Cuando los *chupitos* cuajen, añadir el *coulis* de tomate. Volver a enfriarlo. Cuando cuaje, rematarlo con *coulis* de mora (hacerlo igual que el de tomate). **Presentación:** Decorarlo con virutas de chocolate.

Nuestro truco: Presentarlo en fuente.

Tiempo de elaboración: 15 min. más tiempo de nevera

Dificultad: Principiantes.



manzana al vino

Ingredientes para 4 personas:

2 manzanas Golden, 1 manzana Fuji,
1/4 l de vino tinto, 50 g de azúcar, canela
en rama, 150 g de requesón, 75 g de yogur
natural y canela en polvo.

Modo de hacerlo:

Mezclar el vino tinto con el azúcar
y la canela, añadir las manzanas Golden peladas
y cortadas y cocerlas hasta que estén tiernas.
Retirar la canela y pasarlo por la batidora.
Mezclar el requesón con el yogur
y una cucharada de azúcar y un poco de canela
en polvo. Pelar y cortar la manzana Fuji
en dados pequeños y añadirlo a este preparado.
Rellenar los vasos combinando las dos mezclas.

Nuestro truco: Sustituir las manzanas
por peras.

Conservación: 3 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: Principiantes.





Salsas para *Crudités* (en cinco minutos)

1 Garbanzos cocidos
de bote triturados
+ aceite de oliva
+ ajo + pimentón.

2 Queso cremoso
de sabores o queso
azul + nata líquida.

3 Anchoas
+ queso fresco
cremoso.

4 Mayonesa
rebajada
con leche + ajo
picado + salsa
de soja.

5 Pimientos asados
triturados + ajo
asado + yema
+ aceite de oliva.

6 Berenjenas en dados
al vapor + queso
cremoso + aceite
+ vinagre. Todo
triturado.



**El menaje
perfecto para
comer
con los dedos:**

Brochetas, chupitos, cucharitas
chinas, mini platos...

Organízate para dar un cóctel

1. Prepara un menú

que se pueda hacer con antelación, compra y cocina con tiempo y nunca dejes nada para última hora.

2. Comprueba tu menaje

asegúrate de que cuentas con suficientes platos, vasos, cubiertos y copas, pídelo prestado o alquilalo en caso de que sea insuficiente.



3. Si se trata de brochetas o cucharillas

recuerda que siempre deben sacarse con un cuenco donde los invitados dejen el soporte utilizado.

4. Prepara como mínimo dos unidades

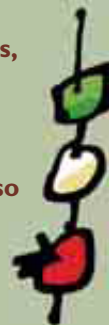
de cada pieza por comensal en caso de que sea cóctel.

5. Ocúpate de tener siempre mucho hielo

Es fundamental.

En brochetas, mezcla a gusto

- ★ Dados de solomillo + pimientos de Guernica, a la plancha.
- ★ Gambas peladas + calabacín, a la plancha.
- ★ Tomates cherry + mini mozzarella + aguacate, con un aliño de vinagre de módena.
- ★ Jamón ibérico + berros, enrollado en un colín de pan.
- ★ Pimiento asado + queso manchego + anchoa, en crudo.





*Recetas
rápidas y fáciles*



Tosta de Paté de Atún y Mayonesa



Picar cebolla y pepino en trocitos muy pequeñitos. Añadir atún desmenuzado y mezclarlo todo con Mayonesa Ybarra. Servir en unas rebanadas de pan y meterlo al horno a gratinar durante 5 minutos.

Aguacates Rellenos

Cortamos por la mitad los aguacates y los vaciamos. La pulpa obtenida la cortamos en taquitos y mezclamos con un bote de Ensalada Mediterránea Hacienda Ybarra, bien escurrido. Sazonamos con sal, Aceite de oliva Virgen Extra Ybarra y Vinagre de Módena Ybarra. Rellenamos los aguacates con la mezcla y decoramos con albahaca picada y tiritas de pimientos del piquillo.



Pollo a la Mostaza

Deja macerar en el frigorífico filetes de pechuga de pollo en Vinagre de Módena Ybarra y ajo picado. Sofreímos una cebolla cortada en juliana y posteriormente doramos también los filetes. Apartamos los filetes y en el aceite que queda con la cebolla, añadimos un par de cucharaditas de Mayonesa a la Mostaza Ybarra y un chorrito de vino blanco. Para terminar, dejamos que los filetes hiervan un poco en esta salsa hasta que se reduzca un poco.

Rollitos de Lenguado y Pisto

Parte los filetes de lenguado a la mitad longitudinalmente, hazlos un rollito y los sujetas con un palillo de dientes. Envuélvelos en papel de plata y los cueces en agua hirviendo durante 15min, cubre una bandeja de horno con un

poco de Aceite de Oliva Sabor intenso Ybarra y coloca los rollitos. En el centro de los mismos pon un par de cucharadas de Pisto Ybarra y cubre los rollitos con bechamel. Gratina en el horno hasta que la bechamel se dore.



Ensalada de Pasta y Pesto

Hervir macarrones o lacitos con un poco de Aceite de Oliva Virgen Extra Ybarra, un poco de sal y media cebolla pequeña. Freír una pechuga de pollo cortada en juliana. Cortar daditos de queso

fresco. Mezclar todo con unas cucharadas de Salsa Pesto Ybarra. Añadir unos picatostes y queso rallado.



La Ganadora del
V Concurso 2007 fue
**AURORA ESCUDERO
ANTÓN (Valladolid)**

*Concurso de Recetas
Ybarra 2008
¡¡Vete preparando, este
año, será en octubre!!*

Participa y podrás ganar un
estupendo regalo.

Gratín de Verduras

En una sartén ponemos un chorro de Aceite de Oliva Sabor suave Ybarra y pochamos un ajo muy picadito y una cebolla, añadimos una lata de champiñones laminados y un chorrito de brandy. Dejamos unos minutos hasta que estén tiernos.

Escrubimos un bote de Acelgas al natural Hacienda Ybarra, las ponemos en una fuente, ponemos los champiñones por encima y los trocitos de queso. Metemos al horno, hasta que se funda el queso y servimos.



Más Recetas en
www.ybarra.es

Encontrarás ideas para sacar
el máximo partido a tu
tiempo y a nuestra amplia
gama de productos.



tuS básicos

- *Velouté* de batata con cangrejo.
- Olla murciana.
- *Fideuá* de habas y guisantes.
- Tallarines con salsa de alcaparras.
- Flan de calabacín al piquillo.
- Fabes con costillas.
- *Soufflé* de queso Brie.
- Pasteles de jamón y queso.

- Jarrete con patatas *soufflé*.
- Cordero asado
con puré de patatas.
- Filete ruso con salsa de champiñón.
- *Muffins* de arándanos.
- *Cookies* de chocolate blanco
y nueces.
- *Soufflé* de frambuesas.
- Tarta *tatin* de peras.
- *Crêpes* de helado de chocolate.

con cangrejo

Ingredientes para 6 personas:

4 chalotas, 2 batatas, 1/2 l de caldo de ave, 1/2 l de leche, aceite de oliva, sal, pimienta negra, 10 palitos de cangrejo.

Modo de hacerlo:

1. Pelar y picar las chalotas. Rehogarlas con un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando estén ligeramente doradas, añadir la batata pelada y troceada, el caldo y la leche. Cocerlo hasta que la batata esté blanda.

2. Triturarlo con una máquina de cuchillas y colarlo. Salpimentarlo.

3. Desmenuzar los palitos de cangrejo y **servirla** con el cangrejo.

Versión rápida: Asar la batata en el microondas y añadirla a la crema con menos cantidad de caldo.

Nuestro truco: Utilizar cangrejo de lata o congelado.

Conservación: 3 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: Principiantes.



Ingredientes para 6 personas:

250 g de garbanzos, 250 g de judías verdes, 150 g de calabaza, 3 peras, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 10 almendras tostadas, 1 rebanada pequeña de pan, 2 cucharaditas de pimentón dulce, 2 l y 1/2 de agua, 10 hebras de azafrán, sal.

Modo de hacerlo:

1. Poner los garbanzos a remojo la noche de víspera. Al día siguiente poner el agua con sal a calentar y añadir los garbanzos cuando empiece a hervir. Cocerlo 1h.
2. Pelar la calabaza y cortarla en dados. Cortar las judías en trozos de 3 cm. Pelar y lavar las peras y cortarlas en cuartos. Incorporarlo a los garbanzos y cocerlo 1/2 hora más.
3. Pelar y picar fina la cebolla, el diente de ajo y el tomate. Pelar las almendras tostadas. Calentar el aceite y freír el pan y el ajo. Escurrirlo y machacarlo en un mortero. En ese aceite, freír la cebolla y, cuando empiece a dorarse, añadir el pimentón y el azafrán, darle una vuelta y agregar el tomate. Rehogarlo. Añadir todo al guiso y cocerlo unos minutos.

Presentarlo en fuente de servir.

Versión rápida: Utilizar garbanzos cocidos y añadirlos cuando la calabaza esté blanda.

Nuestro truco: Para espesarlo, triturar algunos garbanzos aparte y añadirlos.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 2 h.

Dificultad: Principiantes.



y guisantes

Ingredientes para 6 personas:

6 dientes de ajo, 200 g de tomate frito, 200 g de habitas, 200 g de guisantes, 1/2 l (2 vasos de agua) de caldo de ave, 200 g de fideos, aceite de oliva, sal.

Modo de hacerlo:

1. Dorar en una paellera los dientes de ajo sin pelar con un poco de aceite. Añadir el tomate y cocerlo.
2. Añadir las habas y los guisantes, y rehogarlos. Cubrirlo con la mitad del caldo y cocerlo hasta que se consuma el caldo.
3. Añadir los fideos y rehogarlos hasta que estén dorados. Cubrirlos con el resto del caldo y cocerlo hasta que se consuma. Terminar gratinándolo en el horno hasta que la superficie esté dorada. **Presentarla** recién hecha.

Versión rápida: Usar verduras en conserva.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de preparación: 15 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Ahorrarás tiempo si utilizas un bote de Habitas Baby Hacienda Ybarra. Sustituye el tomate frito por un tarro de Pisto Ybarra. Acompaña tu plato con Salsa Ali Oli o Mayonesa al Ajo de Ybarra.



Sa de alcaparras

Ingredientes para 6 personas:

500 g de tallarines, 1/2 cebolla, 1/2 zanahoria, 1/2 puerro, 1 dl (media taza de café) de vino Fino de Jerez, 50 g (1 taza de café) de harina, 1/4 l (1 vaso de agua) de caldo de carne, 100 g de alcaparras, 100 g de pepinillos, 50 g de aceitunas negras, 50 g de aceitunas verdes, aceite de oliva, sal.

Modo de hacerlo:

1. Cocer los tallarines en abundante agua hirviendo con sal.
 2. Pelar y picar la cebolla, la zanahoria y el puerro. Rehogarlo con un poco de aceite y una pizca de sal, cuando esté ligeramente dorado añadir el vino y desglasarlo (raspar el fondo con la espumadera). Dejarlo reducir, agregar la harina y rehogarlo unos minutos.
 3. Incorporar el caldo y cocerlo 10 min. aprox. Por último añadir las alcaparras, los pepinillos troceados y las aceitunas troceadas. Darle un hervor todo junto.
- Servir** los tallarines acompañados con la salsa de alcaparras.

Versión rápida: Cambiar la salsa por una mayonesa aliñada con alcaparras, pepinillos y aceitunas.

Nuestro truco: Servir el plato con lascas de queso parmesano o idiazábal.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: Principiantes.



al piquillo

Ingredientes para 6 personas:

2 calabacines, 4 huevos, 2 dl (2 tazas de café) de leche, aceite de oliva, sal.

Mayonesa de piquillos: 200 g de pimientos del piquillo en lata, 200 g de mayonesa, sal.

Modo de hacerlo:

1. Picar los calabacines con su piel. Rehogarlos en un poco de aceite con una pizca de sal hasta que se doren.

2. Mezclar la leche con los huevos y el calabacín rehogado. Rellenar un molde de cake engrasado con aceite. Hornearlo a 150 °C 45 min. aprox. hasta que al pinchar, la aguja salga limpia.

3. Mayonesa de piquillos: Triturar los pimientos con la mayonesa. Sazonarlo con una pizca de sal.

Para servirlo: Desmoldar el flan cuando esté templado y servirlo con la mayonesa.

Versión rápida: Cuajarlo en el microondas 12 minutos a 700 w. Conviene hacerlo en pyrex de metal con forma de rosca.

Nuestro truco: Añadir a la mezcla unas chalotas rehogadas en aceite.

Tiempo de elaboración: 10 min. más 45 min. de horneado.

Conservación: 2 días en nevera.

Dificultad: Principiantes.



costillas

Ingredientes para 6 personas:

400 g de fabes, 1 cebolla grande muy picada, 3 dientes de ajo pelados, 2 dl (1 vaso de agua escaso) de vino blanco, 1 hoja de laurel, 400 g de costillas de cerdo adobadas, 1 l (4 vasos de agua) de caldo de carne, 4 cucharadas de perejil.

Modo de hacerlo:

1. Poner las fabes a remojo la noche anterior.
 2. Pelar y picar la cebolla, rehogarla en un poco de aceite. Cuando esté ligeramente dorada, añadir el ajo también pelado y picado y rehogarlo. Agregar el vino blanco y el laurel y dejarlo reducir hasta que esté seco. Cubrirlo con el caldo y añadir las fabes. Cocerlo a fuego lento.
 3. Dorar las costillas con un poco de aceite, añadirlas a las fabes cuando estén a mitad de cocción, y terminarlo de cocer hasta que las fabes estén blandas.
- Servirlo** espolvoreado con perejil.

Versión rápida: Utilizar alubias blancas cocidas y añadirles el rehogo de cebolla y ajo, y las costillas.

Nuestro truco: Espesar la salsa con unas cuantas fabes trituradas.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 2 h de cocción.

Dificultad: Principiantes.



de queso Brie

Ingredientes para 6 personas:

50 g de mantequilla, 50 g (1 taza de café) de harina, 1/4 l (1 vaso de agua) de leche, 350 g de queso Brie, 1 calabacín, 5 huevos, aceite de oliva, mantequilla, queso parmesano rallado, sal.

Modo de hacerlo:

1. Pintar los moldes individuales con la mantequilla y espolvorearlos con el queso rallado. Trocear el queso sin la corteza. Derretir la mantequilla, añadir la harina y cocerlo; agregar la leche y formar una *bechamel* espesa. Sazonarlo con sal. Añadir el queso.
2. Cortar el calabacín en dados y cocerlo con sal; escurrirlo y añadirlo a la *bechamel*. Agregar las yemas. Montar las claras e incorporarlas a la *bechamel*.
3. Rellenar los moldes. Hornearlos a 220 °C 20 min. aprox. hasta que suban y estén dorados. Servirlo recién hecho.

Versión rápida: Tenerlos congelados y hornearlos directamente.

Tiempo de elaboración: 45 min.

Conservación: Consumo inmediato.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Puedes hacer este plato de una forma diferente, si sustituyes el calabacín por un tarro de Coliflor, de Espinacas o de Brócoli, todas ellas Hacienda Ybarra.



n y queso

Ingredientes para 6 personas:

4 huevos, 2 dl (2 tazas de moka) de leche, 12 lonchas de jamón de York, 24 lonchas de queso de nata, 12 rebanadas de pan de molde, sal, pimienta negra, 200 g de salsa de tomate.

Modo de hacerlo:

1. Mezclar con varillas los huevos y la leche hasta obtener una mezcla homogénea. Salpimentarlo.
2. Engrasar seis moldes individuales, cortar los ingredientes según los moldes y montar los pasteles por capas: jamón, queso (dos lonchas por capa) y pan, dos veces. Regarlo con la mezcla de huevo y leche.
3. Hornearlo a 160 °C 30 min. aprox. hasta que al pinchar, la aguja salga limpia. Servirlo acompañado de salsa de tomate.

Versión rápida: Cuajarlos en el microondas a 400 W aproximadamente unos 10 min. aprox.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de preparación: 10 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Acompaña tu plato con Mayonesa a la Mostaza Ybarra, conseguirás dar a tu receta un sabor muy especial.



patatas soufflé

Ingredientes para 6 personas:

1 jarrete de ternera de 3 kg aprox., 3 dl (3 tazas de café) de Oporto, 100 g (1 taza de café) de azúcar, 6 patatas viejas, aceite de oliva, sal.

Modo de hacerlo:

1. Retirar los tendones y el exceso de grasa del jarrete. Salpimentarlo.
2. Asarlo en el horno a 150 °C durante 4 horas aprox. Agregar poco a poco el Oporto.
3. Reducir al fuego una parte del Oporto con el azúcar hasta conseguir un almíbar espeso.
4. Pelar las patatas y cortarlas en láminas de 1/2 cm de grosor.
5. Freír las patatas en abundante aceite templado (150 °C) de modo que *bailen* en la sartén.
6. Pasar las patatas a un segundo aceite mucho más caliente hasta que *soufflen* (se queden huecas en su interior) y se doren. **Servirlo** con el almíbar y las patatas *soufflé*.

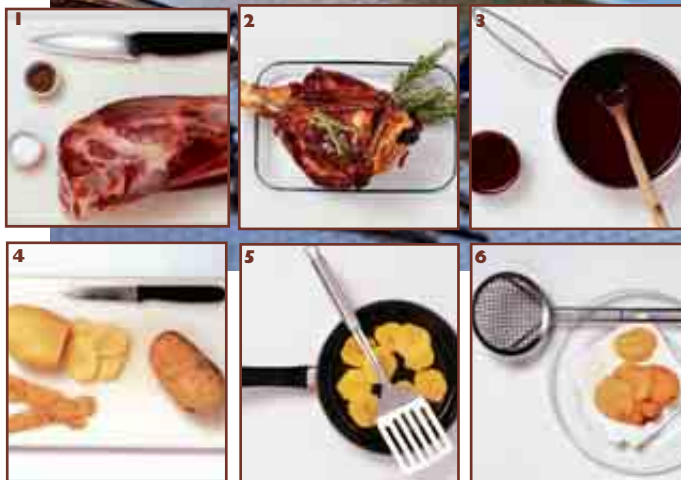
Versión rápida: Prepararlo con patatas a lo pobre.

Nuestro truco: Asarlo a 100 °C durante 10 h.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 4 horas.

Dificultad: Con algo de experiencia.



con puré de patatas

Ingredientes para 6 personas:

1 costillar de cordero limpio con huesos, manteca de cerdo, sal gorda, pimienta, agua.

Puré de patata: 4 patatas, 100 g de mantequilla, sal, pimienta negra, nuez moscada, sal.

Modo de hacerlo:

1. Untar el costillar con manteca. Salpimentarlo.
2. Asarlo a 220 °C 20 min. de modo que quede dorado por fuera y rosado por dentro.
3. **Puré de patata:** Lavar las patatas y cocerlas en abundante agua, partiendo de agua fría y sin sal con una hoja de laurel, hasta que estén blandas. Mientras sigan calientes y sin pelarlas aplastarlas con un tenedor; añadir la mantequilla y mezclarlas hasta obtener un puré. Salpimentarlo. Servirlo cortado en chuletas acompañado del puré.

Versión rápida: Sustituir el costillar por chuletas a la plancha.

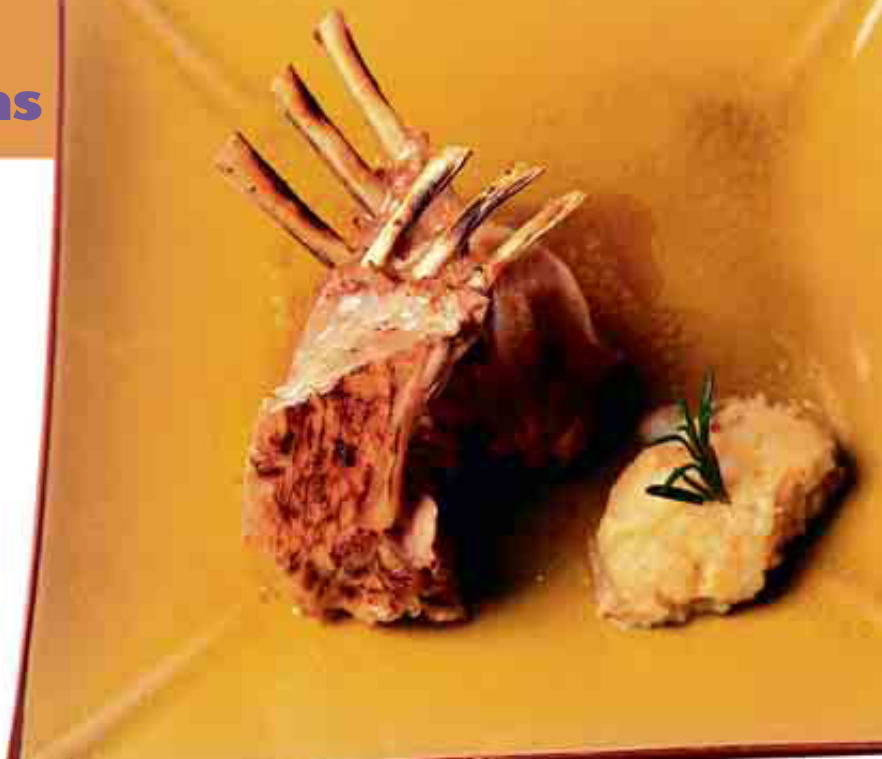
Conservación: 1 día en nevera.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Acompaña este plato de la Menestra al natural Hacienda Ybarra.
Sano y lleno de sabor.



sa de champiñón

Ingredientes para 6 personas:

1 k de carne de ternera picada, 1 cebolla, 50 g de piñones, 50 g de avellanas, 2 huevos, 100 g de pan rallado, aceite de oliva, sal, pimienta blanca. **Salsa de champiñón:** 1 cebolla, 200 g de champiñones, 2 dl de leche evaporada, aceite de oliva, sal.

Modo de hacerlo:

1. Picar la cebolla y rehogarla hasta que se dore. Añadir los piñones y las avellanas troceadas y rehogarlo unos minutos. Dejarlo templar. Mezclarlo con la carne y los huevos. Salpimentarlo.

2. Formar pequeños discos. Pasarlos por pan rallado y dorarlos al fuego con un poco de aceite.

3. **Salsa de champiñones:** Picar la cebolla y rehogarla en un poco de aceite hasta que se dore. Añadir el champiñón picado y rehogarlo hasta conseguir una crema ligeramente espesa. **Servir** los filetes con la salsa de champiñones.

Versión rápida: Preparar la salsa mezclando un sobre de crema de champiñones con leche.

Conservación: Los filetes rusos se pueden conservar en nevera 3 días y admiten congelación de hasta 2 meses.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Sustituye la salsa de champiñones por dos tarros de Tomate frito con Cebolla Ybarra, ahorrarás tiempo y darás a tu receta sabor.



de arándanos

Ingredientes para 6 personas:

225 g (1 vaso de agua y otro de vino) de harina, 2 cucharadas de levadura química, 1/2 cucharadita de sal, 50 g (3 cucharadas) de azúcar glas, 50 g de mantequilla, 2 huevos, 2 dl (2 tazas de café) de leche, 100 g de arándanos, azúcar glas para decorar.

Modo de hacerlo:

1. Mezclar y tamizar (pasar por un colador) la harina con la levadura en polvo, la sal y el azúcar.
2. Aparte, mezclar la mantequilla derretida con el huevo y la leche y verterlo sobre los ingredientes secos. Mezclarlo con suavidad hasta obtener una pasta homogénea, e incorporar los arándanos.
3. Verter la masa en moldes de magdalenas. Hornearla a 200 °C 20 min. aprox. o hasta que suban y adquieran un tono dorado. **Servirlos** espolvoreados con azúcar glas.

Versión rápida: Utilizar arándanos congelados. Preparar la masa con harina previamente mezclada con levadura.

Nuestro truco: Añadir a la masa nueces troceadas o piñones.

Conservación: 5 días en lata hermética.

Tiempo de elaboración: 50 min.

Dificultad: Principiantes.



blanco y nueces

Ingredientes para 6 personas:

335 g (2 vasos de agua y una taza de café) de harina, 10 g de sal, 1 cucharada de levadura química, 225 g de mantequilla en pomada, 110 g (1 taza de café colmada) de azúcar moreno, 110 g (1 taza colmada) de azúcar, una pizca de vainilla, 2 huevos, 170 g de chocolate blanco, 100 g de nueces peladas.

Modo de hacerlo:

1. Mezclar la harina con la sal y la levadura química. Batir con varillas y cambiarlo por una cuchara de madera. Añadir la harina.
2. Incorporar el chocolate blanco troceado en pedazos pequeños y las nueces troceadas.
3. Sobre una bandeja de horno con papel antiadherente, formar pequeñas bolas de masa y aplastarlas ligeramente con un tenedor. Hornearlo a 180 °C hasta que las galletas se doren ligeramente. **Servirlas** como desayuno o merienda.

Versión rápida: Utilizar harinas ya preparadas con levadura.

Nuestro truco: Sustituir el chocolate blanco por chocolate negro o con leche. Servirlas de postre con helado de chocolate o vainilla.

Conservación: 3 ó 4 días en lata hermética.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: Principiantes.



de frambuesas

Ingredientes para 6 personas:

350 g de frambuesas, 3 yemas, 30 g (1 cucharada sopera generosa) de azúcar moreno, 15 g (1 cucharada sopera) de harina, 15 g (1 cucharada sopera) de Maizena, 3 claras, 40 g (2 cucharadas soperas) de azúcar, sal, matequilla, azúcar.

Modo de hacerlo:

1. Pintar moldes individuales para el horno (ramequines) con mantequilla y espolvorearlos con azúcar. Reservarlos en la nevera. Calentar al fuego las frambuesas, tritarlas y colarlas. Blanquear (batir) las yemas con el azúcar moreno, añadir la harina y la Maizena e incorporar el puré de frambuesa. Calentar la crema a fuego medio y cocerla unos minutos. Retirla del fuego y dejarla templar.
2. Montar las claras, añadir el azúcar y seguir batiendo hasta que se forme un merengue liso y brillante. Añadirlo a la crema con cuidado.
3. Rellenar los moldes con la crema y alisar la superficie. Hornearlo a 220 °C hasta que los *soufflés* suban y estén dorados. **Servirlos** recién horneados.

Versión rápida: Utilizar frambuesas congeladas.

Nuestro truco: Añadir a la crema canela, vainilla o fruta troceada y salteada con mantequilla.

Conservación: Admite congelación sin hornear.

Tiempo de elaboración: 25 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.



de peras

Ingredientes para 6 personas:

100 g de mantequilla, 100 g (1 taza de café) de azúcar, 1/2 cucharadita de canela molida, 8 peras, 1 lámina de hojaldre.

Modo de hacerlo:

1. Calentar al fuego en un cazo la mantequilla con el azúcar y cocerlo hasta que se forme un caramelo dorado. Agregar la canela.
2. Pelar las peras y cortarlas en dos a lo largo. Bañar el fondo de un molde redondo (tipo genovés) con el caramelo, cubrirlo con las peras. Tapar el molde con papel de aluminio y hornearlo a 200 °C 30 min. aprox. hasta que las peras estén blandas. Retirar el exceso de agua.
3. Dejar enfriar el molde con las peras y cubrirlo con el hojaldre. Hornearlo a 200 °C, 5 ó 10 min. hasta que la masa se dore. Servir la tarta templada.

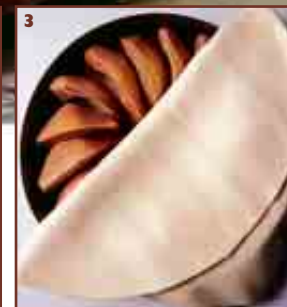
Versión rápida: Realizarla con peras en almíbar; habrá que escurrir las muy bien y no necesitarán horneado.

Nuestro truco: Acompañarla con un poco de nata montada con azúcar.

Conservación: 5 días en nevera. Admite 5 meses de congelador pero al descongelar darle un golpe de horno.

Tiempo de elaboración: 45 min.

Dificultad: Principiantes.



de chocolate

Ingredientes para 6 personas:

4 huevos, 1 taza de harina, 1/2 taza de azúcar, 4 cucharadas de cacao en polvo, 2 tazas de leche, 2 cucharadas de mantequilla derretida, 1/2 k de helado de chocolate.

Modo de hacerlo:

1. Batir los huevos con la harina y agregar el azúcar y el cacao en polvo poco a poco, la leche y al final, la mantequilla. Dejarlo reposar 30 min.

2. En una sartén ligeramente engrasada ir haciendo las crêpes, sólo por un lado. Dejarlas enfriar y reservarlas.

3. Sacar el helado del congelador para que se ablande ligeramente. Rellenar con una capa de helado las crêpes por el lado que se cocieron y luego enrollarlas como barquillos. Congelarlas hasta que se endurezcan. Media hora antes de servir las sacarlas del congelador y reservarlas en la nevera. **Servirlas** heladas.

Versión rápida: Servirlas directamente después de rellenarlas.

Nuestro truco: Cambiar los tipos de helados para hacer combinaciones sabrosas: chocolate y menta, fresa y nata...

Conservación: 4 meses en congelador.

Tiempo de elaboración: 15 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.





Las temperaturas de horno para preparar...



Carnes asadas: 220 °C – 7 del termostato.

Pescados: 200 °C – 6,5 del termostato.

Bizcochos, galletas y panes: 180 °C – 6 del termostato.

Flanes dulces y salados: 150 °C – 5 del termostato.

Chips de verduras y frutas: 100 °C – 3,5 del termostato.

Calcula la cantidad ¡sin báscula!

★ 1 vaso de agua =

200 ml del líquido

170 g de azúcar

140 g de harina

100 g de arroz y de pasta (2 personas)

105 g de judías blancas y lentejas (3 personas)

★ 1 cucharada sopera =

20 ml de líquido

20 g de azúcar

15 g de harina

★ 1 cucharada de café =

10 ml de líquido

10 g de azúcar

7 g de harina

alimentos en la nevera

★ Las **frutas y verduras** se conservan entre 1 y 6 días.

★ Los **huevos** hasta 9 días.

★ La **carne cruda** en una pieza entre 4 y 6 días.

★ No dejes la **carne picada** más de 1 día. Una pieza asada puede durar hasta 4 días.

★ Los **embutidos y fiambres** (salvo el jamón de York fresco) pueden durar una semana.



**por lo
sano**

- Ensalada de verduras y ventresca.
- Milhojas de mazorcas mini.
- *Ragout* de atún con maíz.
- Huevo escalfado sobre flan de piquillos.
- Salmonetes con crema
de pimientos verdes.
- Lomitos de besugo con salsa de cítricos.
- Ternera guisada con piña.
- Pollo al vapor con cuscús.

Verduras y ventresca

Ingredientes para 6 personas:

1 pimiento rojo, otro amarillo y otro verde, 2 cebollas, 2 tomates, aceite de oliva Virgen Extra, sal. **Aliño de vinagre:** 1/2 dl (3 cucharadas soperas) de aceite de oliva Virgen Extra, 1/2 dl (3 cucharadas soperas) de vinagre de Módena, sal. 200 g de ventresca de bonito en aceite, 2 bolas de mozzarella, hojas de albahaca.

Modo de hacerlo:

1. Asar los pimientos enteros, las cebollas y los tomates cortados en dos, rociados de aceite y espolvoreados de sal a 180 °C durante 1 h, salvo los tomates, que conviene retirarlos a los 20 min.

2. Pelar los pimientos y cortarlos en tiras. Retirar la piel y la pulpa de los tomates y cortar la carne en tiras. Pelar las cebollas y cortarlas en tiras.

3. **Aliño:** Montar el vinagre con el aceite, y un poco de sal. Mezclarlo con las verduras y macerarlo 30 min. aprox. **Servirlo:** Con la ventresca de bonito, la mozzarella cortada en rodajas y decorado con unas hojas de albahaca.

Versión rápida: Utilizar pimientos de lata.

Conservación: 3 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 min. más 1h de horno.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Prepara un aliño diferente y con mucho sabor. Mezcla Vinagre de Módena Ybarra con dos cucharadas de miel caliente y añádelo a tu ensalada junto al Aceite de Oliva Virgen Extra Gran Selección Ybarra.



de mazorcas mini

Ingredientes para 6 personas:

1 frasco de maíz mini en conserva, 200 g de judías verdes redondas, 2 pimientos rojos, 3 cebollas, 2 berenjenas, aceite de oliva Virgen Extra, sal.

Modo de hacerlo:

Escurrir el maíz, enjuagarlo en agua y secarlo. Dorarlo en una sartén con un poco de aceite y una pizca de sal. Aparte, retirar el extremo de las judías verdes. Escaldarlas en agua hirviendo con sal durante un par de minutos, escurrirlas y secarlas. Dorarlas en una sartén con una pizca de sal. Asar los pimientos rojos, las cebollas y las berenjenas, rociados con aceite y espolvoreados con sal, a 200 °C entre 45 y 60 min. Sacarlo del horno, pelar los pimientos y cortarlos en tiras gruesas. Montar los maíces, las judías verdes y las verduras asadas en milhojas. Aliñarlo con aceite y el jugo de las verduras. **Servirlo** templado.

Versión rápida: Comprar bandejas de verduras asadas o en conserva, como para escalibada.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 50 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Utiliza varias verduras de Hacienda Ybarra previamente escurridas y pasadas por la sartén. Las combinaciones son muchas: Judías Verdes, Coliflor, Brócoli, Cardo, zanahoria rallada...



con maíz

Ingredientes para 6 personas:

1 kg de lomo de atún, 6 chalotas, 300 g de maíz cocido, 330 g de tomate frito, aceite de oliva, sal. **Arroz Basmati:** 1 diente de ajo, 4 dl (4 tazas de café) de caldo de ave, unas hebras de azafrán, 200 g de arroz Basmati, aceite de oliva, sal.

Modo de hacerlo:

1. Pelar las chalotas y cortarlas en juliana.

Rehogarlas en un poco de aceite con una pizca de sal. Cuando se doren, añadir el maíz escurrido y rehogarlo ligeramente.

2. Incorporar el atún troceado y el tomate frito y cocerlo 10 min. aprox.

3. Arroz: Rehogar el ajo picado con un poco de aceite. Calentar el caldo con el azafrán y cocerlo unos minutos. Añadir el arroz al rehogo de ajo, cubrirlo con el caldo y cocerlo hasta que no quede líquido. **Servirlo** todo junto.

Versión rápida: Utilizar arroz cocido.

Nuestro truco: Hacer un millojas con el *ragout* y unas láminas de berenjena enharinadas y fritas.

Conservación: En nevera hasta 3 días y admite congelación de 2 meses.

Tiempo de elaboración: 25 min.

Dificultad: Principiantes.



Flan de piquillos

Ingredientes para 6 personas:

6 huevos frescos, aceite de trufa blanca, sal.

Flan: 2 latas de pimientos del piquillo, 2 dl de nata, 6 yemas, sal. **Salsa de espárragos verdes:** 1 manojo de espárragos, 1 dl (1 taza de café) de caldo de carne, 1 cucharada de pimentón, sal.

Modo de hacerlo:

1. Huevos escalfados: Forrar una taza con papel film. Verter un huevo, cubrirlo con dos gotas de aceite y otra pizca de sal. Cerrarlo. Cocerlo hasta que las claras estén firmes.

2. Flan de pimientos: Escurrir los pimientos, triturarlos y colarlos. Mezclarlos con la nata y las yemas. Rellenar flaneras individuales antiadherentes. Hornearlas al baño María a 150 °C 40 min. aprox. hasta que se cuaje. **Salsa:** Cocer los espárragos 15 min. aprox. Pasarlos por agua fría, secarlos y triturarlos con el caldo. Sazonarlos con pimentón y sal. Colarlos. **Servir** cada flan con un huevo y la salsa.

Versión rápida: Acompañarlo de mayonesa.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 40 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.

consejo YBARRA

Sustituye los pimientos por un tarro de Pisto Ybarra y, como guarnición, sofríe un bote de Habitas Baby Hacienda Ybarra con un poco de jamón serrano.



Crema de pimientos verdes

Ingredientes para 6 personas:

24 salmonetes de 200 g aprox. sal, aceite de oliva.

Crema de pimientos verdes: 2 pimientos verdes, 1 patata mediana, 1 dl y 1/2 (1 vaso de vino) de leche, 1 dl y 1/2 (1 vaso de vino) de nata, aceite de oliva, sal.

Modo de hacerlo:

1. Separar los lomos de los salmonetes y retirarles las espinas con ayuda de unas pinzas. Sazonarlo con sal.
2. Dorarlos con un poco de aceite por el lado de la piel. Hornearlos a 200 °C 5 min. aprox.
3. **Crema de pimientos verdes:** Trocear los pimientos. Rehogarlos unos minutos. Pelar y trocear la patata. Añadir la patata y la leche a los pimientos y cocerlo hasta que esté blando. Triturarlo y colarlo. Mezclarlo con la nata y añadir sal. **Servir** los lomos con la crema.

Versión rápida: Acompañarlo con salmorejo.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 25 min.

Dificultad: Principiantes.

consejo YBARRA

Sustituye la base de pimientos verdes por cualquiera de las cremas Hacienda Ybarra previamente calentadas: Verduras, Zanahoria & Calabaza, Puerros o Champiñón, 100% naturales.



con salsa de cítricos

Ingredientes para 6 personas:

6 lomos de besugo limpios, 1 huevo, 2 tazas (de café) escasas de aceite de oliva, 150 g de aceitunas negras escurridas, 2 claras, sal. **Salsa de cítricos:** 2 naranjas, 2 pomelos rosas, 2 limones, 100 g (1 taza de café) de azúcar, sal. **Tempura de ajetes:** 1 manojo de ajetes, 50 g (1 taza de café escasa) de harina, 1 huevo, 1 dl (1 taza de café) de agua fría, aceite de oliva, sal.

Modo de hacerlo:

1. Limpiar los lomos de espinas. Sazonarlos con sal y dorarlos. Deben quedar crudos por el centro.
2. Preparar una mayonesa espesa. Añadir las aceitunas escurridas y tritularlo.
3. Montar las claras con unas varillas, añadirlas a la mayonesa.
4. **Salsa de cítricos:** Hacer un zumo con los cítricos. Cocerlo con azúcar hasta obtener una salsa algo espesa.
5. **Tempura de ajetes:** Mezclar la harina, el huevo y el agua con una pizca de sal. Cortar los ajetes en bastones, pasarlos por la mezcla anterior y freírlos. Escurrirlos.
6. Cubrir los lomos con la muselina y gratinarlos a 250 °C hasta que la salsa esté dorada. **Servirlo** todo junto.

Versión rápida: Utilizar mayonesa de bote.

Nuestro truco: Añadir a la salsa un poco de pimienta rosa.

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 45 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.



con piña

Ingredientes para 6 personas:

1 redondo de ternera de 1,5 k, 2 cebollas, 100 g de bacon, 8 rodajas de piña con su almíbar, aceite de oliva, sal, pimienta negra. **Patatas rehogadas:** 4 patatas, mantequilla, perejil picado, sal.

Modo de hacerlo:

1. Pedir al carnicero que ate el redondo. Salpimentarlo con pimienta negra. Dorarlo al fuego. Asarlo a 200 °C 40 min. aprox. Dejarlo reposar 10 min. fuera del horno.

2. Pelar las cebollas y picarlas. Rehogarlas. Agregar el bacon picado y rehogarlo unos minutos. Añadir la piña troceada y el almíbar.

3. **Patatas rehogadas:** Cocer las patatas enteras partiendo de agua fría. Retirarlas del fuego cuando estén blandas (20 min. aprox.) y pelarlas. Rehogarlas con un poco de mantequilla, perejil picado y una pizca de sal hasta que estén doradas. **Servir** el redondo cortado en rodajas, con la salsa y las patatas.

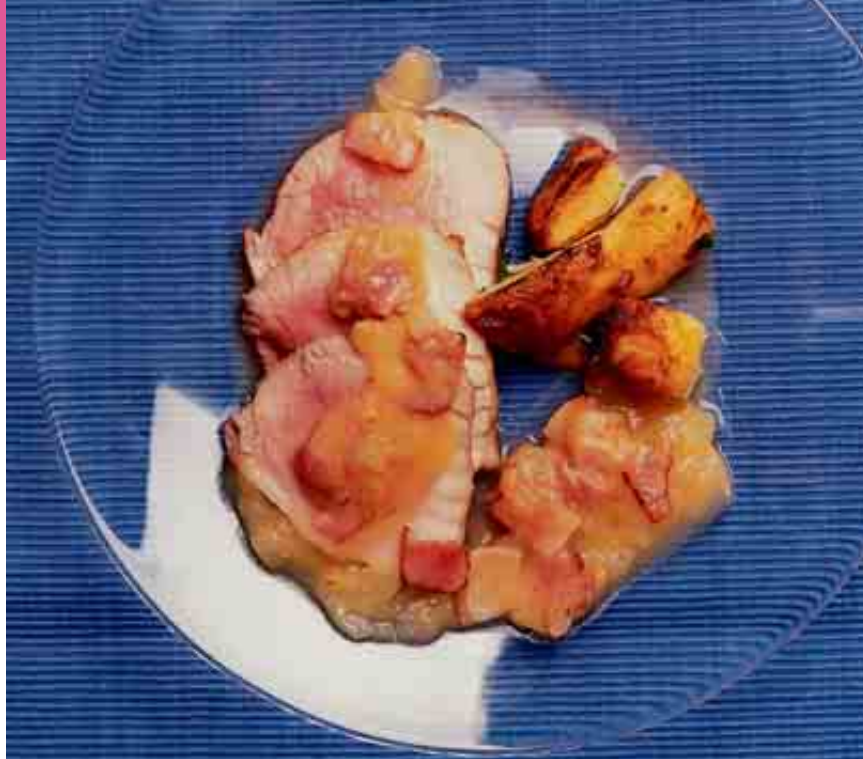
Versión rápida: Hacerlo con solomillos de cerdo en sólo 20 min. de horno.

Nuestro truco: Aromatizar la salsa con un poco de pimienta verde machacada con mortero.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 45 min.

Dificultad: Principiantes.



con cuscús

Ingredientes para 6 personas:

4 medias pechugas de pollo, 4 limones, 2 cucharadas de pimienta de Sechuán, sal. **Ensalada de cuscús:** 2 cebollas rojas, 250 g de brotes de soja, 2 cucharadas de albahaca en juliana, 2 cucharadas de menta cortada en juliana, 2 dl de caldo de ave, 150 g de cuscús, aceite de sésamo, sal.

Modo de hacerlo:

Laminar los limones. En el accesorio de vapor del cazo, colocar las rodajas de limón, cubrirlo con el pollo y espolvorearlo con la pimienta de Sechuán y sal. Cocerlo en vapor de agua durante 15 min. Dejarlo templar dentro del cocedero. **Ensalada:** Pelar la cebolla y cortarla en juliana (bastoncillos). En un wok con un poco de aceite de sésamo y una pizca de sal, saltear la cebolla y la soja 1 min. a fuego fuerte. Añadir el caldo y esperar a que rompa a hervir. Retirarlo y agregar el cuscús y dejarlo templar. Mezclarlo con la albahaca y la menta. Laminar las pechugas y servir las con la ensalada aparte.

Versión rápida: Utilizar pechugas de ave ahumada.

Nuestro truco: Utilizar esta técnica con solomillo, lomo de cerdo, tapilla de ternera, langostinos, lomos de pescado...

Conservación: Tomarlo recién hecho.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: Principiantes.



5 técnicas

para cocinar con pocas grasas y conservar nutrientes



★ **Cocer:**

Al entrar el alimento en contacto sólo con agua, las calorías no aumentan. Lo malo es que resulta algo insípido y puede perder nutrientes que se quedan en el caldo, con lo que conviene reutilizarlo para posteriores preparaciones.

★ **Al horno:**

Cuando se trata de carne, lo importante es crearle una costra exterior para que luego el producto se cueza

en su propio jugo sin perder sabor ni nutrientes. Asando en el horno, prácticamente no se necesita aceite por lo que el alimento no gana calorías, y consigue un sabor muy puro.

★ **Al vapor:**

El alimento no pierde sus nutrientes en el agua ya que no se sumerge en ella, no aumenta calorías porque no entra en contacto con grasas y mantiene su auténtico sabor. Resulta más sabroso que el hervido.

★ **Saltear en wok:**

Este recipiente necesita poco aceite y gracias a su forma, el calor se reparte de un modo uniforme con lo que se cocina más rápido que en una sartén convencional.

★ **Asar en papillote:**

El sistema es similar al vapor pero los alimentos, en este caso, se cuecen envueltos en papel de aluminio con un poco de aceite o mantequilla, dentro del horno. Lo mejor es hacerlo con algunas hierbas o verduras que le den sabor.

Comida orgánica ¿sí o no?

Es la corriente más de moda en Estados Unidos: **consumir alimentos cultivados sin pesticidas ni manipulaciones genéticas, ni hormonas** porque, según ellos, son mejores para la salud. Como todo, tiene defensores y detractores, pero este menú ecológico está servido. En España, de momento, ya hay supermercados que apuestan por este tipo de comida que, normalmente, **es más cara que la habitual.**

Para que un alimento se pueda comercializar como orgánico **la legislación europea exige que:**

1. Las frutas, verduras y cereales se cultiven en granjas sin fertilizantes artificiales, pesticidas, herbicidas o fungicidas durante al menos 2 años.

2. Las carnes, huevos y productos lácteos deben de proceder de animales que no hayan consumido hormonas de crecimiento ni antibióticos, hayan tomado

alimento orgánico y se hayan criado en exteriores.

3. No lleven conservantes.

3 trucos **antigrasa**

Enfría sopas, caldos, guisos y salsas después de cocinarlos para retirar la capa de grasa de la superficie.

Sustituye la mantequilla y la manteca por aceite de oliva.

Saltea las verduras y la carne en vino, agua o caldo.



**un día
especial**

- Crema de coliflor.
- Crema de espárragos con brochetas de salmón.
- Timbal de *foie* y mango.
- Patata rellena de queso.
- Copa de tomate y su crujiente.
- Carabineros confitados sobre *mousse* de aguacate.
- Rollitos crujientes de carrilleras.
- Tarta *filo* y chocolate.
- Tarta estrella con frutas.
- *Coulant* de *toffee*.

Ingredientes para 6 personas:

100 g de mantequilla, 100 g (1 vaso de vino) de harina, 1/2 coliflor mediana, 1/2 l (2 vasos de agua) de leche, 1/2 l (2 vasos de agua) de caldo de ave, 1 dl (1 taza de café) de nata, huevos de mújol, cebollino picado.

Modo de hacerlo:

1. Rehogar sobre el fuego la mantequilla con la harina y cocerlo 2 ó 3 minutos, sin que tome color.
2. Añadir la coliflor troceada, la leche y el caldo. Cocerlo 20 min. aprox. hasta que la coliflor esté blanda al pincharla con un cuchillo.
3. Triturar la coliflor y pasarla por un colador. Añadir la nata para suavizarla. **Servir la crema caliente** con una cucharada de huevos de mújol y cebollino

Versión rápida: Utilizar un tarro de coliflor cocida y reducir ligeramente la cantidad de leche y caldo.

Nuestro truco: Sustituir el mújol por taquitos de foie dorados a la plancha.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: Principiantes.



gos con brocheta de salmón

Ingredientes para 6 personas:

1 lata grande de espárragos blancos, 1 cebolla, 1 cucharada de harina, 1 l (4 vasos de agua) de caldo de ave, 1 dl (1 taza de café) de nata líquida, 1 manojo de espárragos verdes, 100 g de salmón ahumado, 1 dl (1 taza de café) de aceite de oliva, 1/2 manojo de eneldo, sal.

1. Modo de hacerlo:

Pelar la cebolla, trocearla y rehogarla hasta que esté transparente. Añadir los espárragos troceados y escurridos. Añadir la harina y rehogarla. Incorporar el caldo y cocerlo hasta que espese.

2. Triturar la crema y colarla.

3. Añadir la nata.

4. Separar las puntas de los espárragos y desechar la parte fibrosa. Rehogarlas con aceite hasta que estén tiernas.

5. Montar las brochetas pinchando una punta de espárrago, un poco de salmón, otra punta y salmón.

6. Triturar el aceite con el eneldo y una pizca de sal. Macerar 1 h y colarlo. **Servir la crema** en una taza con la brocheta encima.

Versión rápida: Hacerlo con una crema de verduras.

Nuestro truco: Preparar la crema con las partes desechadas de los espárragos verdes.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Dificultad: Principiantes.



y mango

Ingredientes para 6 personas:

400 g de foie *mi-cuit*, 2 mangos. 200 g de berros, 100 g de frambuesas frescas, 1/2 manojo de cebollino, 100 g de kikos, 1/2 dl de vinagre de Módena, 3/4 dl (3 cucharadas soperas) de aceite de oliva Virgen Extra, sal.

Modo de hacerlo:

1. Pelar los mangos y cortarlos en láminas de 1/2 cm de grosor evitando el hueso.
2. Cortar el foie en láminas de 1/2 cm de grosor.
3. En un molde forrado con papel *film*, montar capas de mango y de foie. Enfriarlo 3 ó 4 horas.
4. Picar el cebollino en trozos pequeños. Trocear los kikos en un mortero.
5. Mezclar con varillas el vinagre y el aceite con una pizca de sal. Mezclarlo con el cebollino y los kikos.
6. Desmoldar el timbal de foie con un cuchillo caliente. Servirlo troceado con una cama de ensalada de berros y frambuesas aliñada con la vinagreta de cebollino y kikos.

Versión rápida: Servirlo con el foie cortado y acompañarlo con el mango troceado.

Nuestro truco: Añadir a la ensalada unas hojas de rúcula.

Conservación: 2 días en nevera.

Tiempo de elaboración: 10 min. más nevera.

Dificultad: Principiantes.



de queso

Ingredientes para 6 personas:

3 patatas, 100 g de mantequilla, 3 huevos, pimienta negra, sal, 250 g de torta del Casar. Tomates confitados al ajo: 6 tomates, 250 g (1 vaso de agua) de aceite de oliva Virgen Extra, 1 diente de ajo, sal.

Modo de hacerlo:

1. Cocer las patatas. Añadir la mantequilla y mezclarlo. Incorporar las yemas. Montar las claras y mezclarlas. Sazonarlo con pimienta negra y sal. Forrar las paredes de aros individuales con papel sulfurizado. Verter un poco del puré, poner queso y rellenar con más puré. Hornearlo a 230 °C 15 min. Desmoldarlo.

2. Tomates confitados: Pelar los tomates, vaciarlos y cortarlos en pétalos. Cubrirlos con el aceite, una pizca de sal y el diente de ajo con piel y machacado. Hornearlo a 100 °C, 2 horas. Servir los timbales calientes con los tomates.

Versión rápida: Utilizar copos de patata.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Conservación: Admite congelación.

Grado de dificultad: principiantes.

consejo YBARRA

Sustituye las patatas por un bote de Patatas Enteras al Natural Hacienda Ybarra acompañado por un tarro de Tomate frito Ybarra.



y su crujiente

Ingredientes para 6 personas:

Salteado caliente de tomate: 6 tomates, 4 frutas de la pasión, 80 g (4 cucharadas) de azúcar moreno, 20 g de mantequilla, 1 vaina de vainilla. **Chips de tomate:** 1 dl (una taza de café) de azúcar, la piel de los tomates. **Chantilly cremoso:** 2 dl de nata, 1 dl de leche condensada, canela, sal.

Modo de hacerlo:

1. Salteado de tomate: Pelar los tomates y reservar las pieles. Retirar la pulpa y cortar la carne en pétalos. Saltear a fuego lento el azúcar con la mantequilla, añadir el tomate, la fruta de la pasión y vainilla raspada. Subir el fuego y rehogarlo.

2. Chips de tomate: Calentar el agua y el azúcar. Cuando se disuelva, mojar las pieles de tomate y escurridas. Hornearlo a 90 °C, 4 horas aprox. **Chantilly:** Montar la nata. Añadir la leche. Sazonarlo con una pizca de sal y canela.

Para servirlo rellenar una copa con el tomate. Cubrir con el *chantilly* y pinchar unos *chips* de tomate.

Versión rápida: Utilizar tomates de lata.

Nuestro truco: Acompañarlo con helado de queso.

Tiempo de elaboración: 30 min.

Conservación: 2 días en nevera.

Dificultad: Principiantes.



tados sobre *mousse* de aguacate

Ingredientes para 6 personas:

12 carabineros, 1/2 l (dos vasos de agua) de aceite de oliva Virgen Extra, 2 ramas de albahaca, 1 diente de ajo, 20 ramas de cebollino, 3 pimientos de cayena, sal.

Mousse de aguacate: 2 aguacates, el zumo de 1 limón, 1/2 yogur natural, 3 claras de huevo, sal.

Modo de hacerlo:

1. Pelar los carabineros. Calentar el aceite con las cabezas, las ramas de albahaca, el diente de ajo machacado, las ramas de cebollino, la cayena picada y una pizca de sal. Cuando esté casi hirviendo verterlo sobre las colas. Hornearlo a 100 °C 30 min.

2. Mousse: Triturar los aguacates con el limón y el yogur. Montar las claras con una pizca de sal. Añadir las al aguacate. **servir** los carabineros sobre la mousse.

Versión rápida: Hacer los carabineros a la plancha.

Nuestro truco: Servir los carabineros con un poco de nata espesa.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 35 min.

Dificultad: Principiantes.



de carrilleras

Ingredientes para 6 personas:

6 carrilleras de ternera, 2 cebollas, 2 zanahorias, 3 dl (2 vasos de vino) de vino Moscatel, 1/2 l (2 vasos de agua) de caldo de carne, 1 paquete de pasta para rollitos Primavera, aceite de oliva, sal. **Puré de zanahoria:** 500 g de zanahorias, 100 g de mantequilla, nuez moscada, sal.

Modo de hacerlo:

1. Retirar la piel de las carrilleras, sazonarlas y dorarlas con aceite. Retirarlas. A ese aceite añadir las cebollas y las zanahorias muy picadas, rehogar y dorarlo. Añadir el vino y reducirlo. Añadir las carrilleras y el caldo. Cocerlo 2 h aprox. a fuego suave. Trocear las carrilleras y reducir la salsa. Hacer rollitos rellenos de carne, sellarlo con huevo y freírlo.

2. Puré: Cocer las zanahorias, tritarlo y mezclarlo con la mantequilla. Sazonarlo con nuez moscada y sal. **Servir** los rollitos sobre el puré.

Versión rápida: Hacer un relleno con una mezcla de carne picada y verduras

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 25 min.

Dificultad: Con algo de experiencia.

consejo YBARRA

Prepara una guarnición con un bote de Alcachofas al Natural Hacienda Ybarra sofritas junto a un poco de jamón serrano.



y chocolate

Ingredientes para 6 personas:

4 láminas de pasta *filo*, mantequilla. Crema de chocolate:
4 dl (4 tazas de café) de leche, 1 cucharada de café soluble,
5 yemas, 100 g (1 taza de café) de azúcar, 25 g (2 cucharadas)
de harina, 20 g (1 cucharada) de Maizena, 120 g de chocolate, sal.

Modo de hacerlo:

1. Pintar tres láminas de pasta *filo* con mantequilla derretida y pegarlas. Cortar la lámina sobrante en tiras muy finas y reservarla. Forrar un molde genovés engrasado con mantequilla con la capa de *filo*.

2. Crema de chocolate: Calentar a fuego lento la leche y el café soluble y una pizca de sal. Blanquear (batir hasta que se blanqueen) las yemas con el azúcar. Cuando estén espumosas, añadir la harina y la Maizena. Verter la leche hirviendo sobre las yemas y mezclarlo. Volver a calentar al fuego y hervirlo unos minutos removiendo continuamente. Verterlo sobre el chocolate troceado y dejarlo que se derrita. Mezclarlo.

3. Rellenar el molde forrado con *filo* con la crema y taparlo doblando las hojas por encima. Cubrirlo con las tiras. Hornearlo a 220 °C hasta que se dore, 40 min. aprox. Servir la tarta templada.

Versión rápida: Rellenarla con natillas de chocolate compradas.

Nuestro truco: Acompañarlo con nata montada o helado de vainilla.

Conservación: Admite congelación.

Tiempo de elaboración: 50 min.

Dificultad: Principiantes.



Ingredientes para 6 personas:

Bizcocho genovés: 3 huevos, 75 g (4 cucharadas) de azúcar, 50 g (1 taza de café) de harina. **Merengue:** 3 claras, 75 g (4 cucharadas) de azúcar. **Chantilly:** 2 dl (2 tazas de café) de nata líquida, 50 g (2 cucharadas) de azúcar, frambuesa, arándanos.

Modo de hacerlo:

1. Bizcocho genovés: Separar las claras de las yemas. Montar las claras, añadir el azúcar y batir hasta obtener un merengue. Incorporar las yemas y la harina tamizada.

2. Merengue: Montar las claras, cuando estén blancas y espumosas añadir el azúcar y batir hasta obtener un merengue.

3. Introducir el bizcocho y el merengue en distintas mangas pasteleras. Con ayuda de un aro de pastelería con forma de estrella, montar dos estrellas alternando merengue y bizcocho.

4. Hornearlas a 180 °C 20 min. aprox. hasta que el bizcocho esté cocido y ligeramente dorado.

5. Montar la nata con el azúcar.

6. Montar la tarta rellenando la base de estrella con el chantilly y frutas rojas cubrirla con la otra estrella.

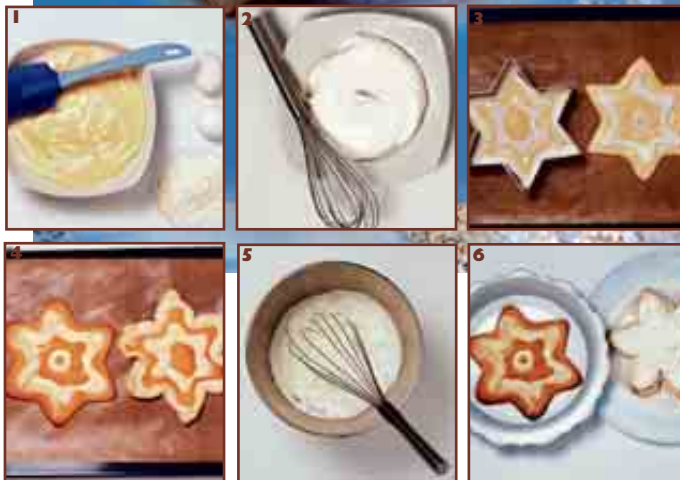
Versión Rápida: Comprar el bizcocho ya hecho.

Nuestro truco: Rellenarla con *mousse* de chocolate.

Conservación: Tomarlo en el día.

Tiempo de elaboración: 20 min.

Dificultad: Principiantes.



Ingredientes para 6 personas:

200 g (2 tazas de café) de azúcar, 1 dl de nata líquida, 4 hojas de gelatina, sal Maldon. Bizcocho: 3 huevos, 180 g (2 tazas de moka) de azúcar, 180 g de mantequilla, 180 g (1 vaso de agua) de harina, 1 cucharadita de levadura, sal.

Modo de hacerlo:

1. Remojar la gelatina en agua fría. Calentar el azúcar con un chorrito de agua. Cuando se caramelice, añadir la nata y cocerlo unos minutos, hasta que se forme una salsa homogénea. Retirarlo del fuego y dejarlo hasta que deje de hervir. Añadir una pizca de sal. Rellenar moldes de flanera pequeños. Dejarlos enfriar.

2. Montar los huevos con el azúcar, añadir la mantequilla derretida, la harina, la levadura y una pizca de sal. Enfriar la masa en la nevera. Forrar aros individuales con papel antiadherente. Rellenar una base de la masa, colocar encima flan de toffee y cubrirlo con más masa. Hornearlo a 200 °C 15 min. aprox.

Versión rápida: Acompañarlo con una salsa de melocotones en almíbar triturados.

Nuestro truco: Añadir a la masa chocolate.

Conservación: Puede congelarse sin hornear.

Tiempo de elaboración: 35 minutos.

Dificultad: Principiantes.



Trucos para **transformar** lo cotidiano en especial

- **Crema de lentejas:**

Sírvela en taza de consomé con tropezones de *foie*.

- **Ensalada de lechuga:**

Sírvela montada en un aro de pastelería pequeño con cebolla crujiente.

- **Chipirones en su tinta:**

Ensártalos en brochetas con el arroz al lado, moldeado en flanera individual.

- **El estofado de ternera:**

Preséntalo dentro de una tartaleta con la salsa aparte.

- **Crema de calabaza:**

Acompáñala de *ravioli* de queso.

- **Pollo guisado:**

Desmígalo y preséntalo envuelto en *crêpes* y acompañado de su salsa.



Ahorra dinero en la compra

1. Elige un supermercado con **ofertas especiales**.
2. Compra **marcas blancas**.
3. Adquiere **productos de temporada** y típicos de la zona.
4. Apuesta por productos que resulten más baratos en ese momento y **congélalos**.
5. Elige **productos de calidad que cundan más**, como el aceite de oliva.

Un toque original

● Presenta un **Chutney** en casa

para acompañar platos de carne. **Por ejemplo el de mango y manzana** verde se prepara cociendo a fuego lento 2 mangos cortados y 2 manzanas verdes cortadas en dados, 3 cucharadas de vinagre de Jerez, 3 cucharadas de azúcar moreno, 2 palos de canela, 2 clavos, 1/2 cucharadita de jengibre y sal.

● Prepara una **flor de brick**

Calcula 2 láminas por molde individual, córtalas en redondeles equivalentes al espacio que van a ocupar, engrasa los individuales, pon el **brick** superpuesto uno con otro, píntalo con un poco de mantequilla y hornéalo a 180 °C durante 6 min, aprox. Desmóldalo y **utilízalo para servir ensaladas, tartares, helados o macedonias.**

Así se congela...

1. Deja enfriar los alimentos antes de introducirlos en el congelador.

2. Envasa la comida en porciones individuales.

3. Extrae todo el aire de las bolsas de plástico donde vas a introducir la comida, antes de enfriarlo.

4. Asegura que esté bien cerrado.

5. Marca cada producto con su nombre y fecha de envasado.

6. Ahorra espacio congelando los líquidos en bandejas rectangulares poco profundas y luego pásalas a bolsas de plástico para poder apilarlas.



...y descongela

Salvo las verduras, que se pueden cocinar recién sacadas del congelador, el resto de los alimentos deben descongelarse a temperatura ambiente, en la nevera o en el microondas.



Índice

aperitivos

- Brochetas de verduras con salsa andaluza 38
- Chupito de tarta de queso 44
- Magdalenas de tomate 42
- Pasteles de jamón y queso 59
- Salpicón de mejillones 37
- Timbal de foie y mango 86
- Tostas de manzana con queso 39
- Tostas de revuelto de ajetes
y tomates cherry 40

cremas, sopas, arroz, pasta y huevos

- Ajoblanco de pistachos con huevas 9
- Crema de fresones con cangrejo 8
- Crema de coliflor 84
- Crema de espárragos
con brocheta de salmón 85
- Crema fría de pimientos y tomates 23

- Ensalada de arroz con tomates frescos 24
- Fideuá de habas y guisantes 54
- Huevo escalfado sobre flan de piquillos 75
- Quiche de pasas, piñones y queso azul 41
- Ravioli de jamón con parmesano 10
- Soufflé de queso Brie 58
- Tallarines con salsa de alcaparras 55
- Velouté de batata con cangrejo 52
- Vichyssoise de espárragos verdes 36

verduras y legumbres

- Copa de tomate y su crujiente 88
- Ensalada de zanahoria y col 22
- Ensalada de verduras y ventresca 72
- Flan de calabacín al piquillo 56
- Milhojas de mazorcas mini 73
- Olla murciana 53
- Patata rellena de queso 87

pescados

● Atún sobre guacamole	11
● Bienmesabe con mayonesa de pimentón	43
● Carabineros confitados sobre <i>mousse</i> de aguacate	89
● Fideos con gambas	27
● Gambas con salsa agri dulce	26
● Langostinos crujientes con salsa al curry	28
● Lomitos de besugo con cítricos	77
● <i>Ragout</i> de atún con maíz	74
● Salmón con ensalada templada	25
● Salmonetes con crema de pimientos verdes	76
● Sepia a la plancha con patatas al perejil	12
● <i>Tartare</i> de atún con wasabi	13

aves y carne

● Cordero asado con puré de patatas	61
● Escalopines rellenos	14
● Fabes con costillas	57
● Fiambre de pavo con cacahuets	29
● Filete ruso con salsa de champiñón	62

● Los tiempos que se indican son aproximados.

● Jarrete con patatas <i>soufflé</i>	60
● Pollo al vapor con cuscús	79
● Rollitos crujientes de carrilleras	90
● Solomillo con salsa de colmenillas	15
● Ternera guisada con piña	78

postres

● Batido de chocolate y plátano	17
● <i>Biscuit</i> de nueces	30
● <i>Cookies</i> de chocolate blanco y nueces	64
● <i>Coulant</i> de <i>toffee</i>	93
● <i>Crêpes</i> de helado de chocolate	67
● Chupitos de manzana al vino	45
● <i>Muffins</i> de arándanos	63
● Peras con yogur	31
● <i>Soufflé</i> de frambuesas	65
● Tarta con frutas	92
● Tarta de <i>filo</i> y chocolate	91
● Tarta <i>Tatin</i> de peras	66
● Tempura de frutas con toffee	16

Y 20 CONSEJOS DE YBARRA

¿Quieres elaborar más recetas de cocina? ¡Realízalas pinchando en la sección Paso a Paso del Canal Cocina de

TELVA.com





En la variedad está el gusto



"Sano por naturaleza"
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



Y
YBARRA
CALIDAD POR PRINCIPIO

